Marzec 1934

# Homeopatja i Zdrowie

-MIESIĘCZNIK POPULARNY DLA WSZYSTKICH STANÓW-

WYCHODZI W POŁOWIE KAŻDEGO MIESIĄCA

Rok IV. | Redaktor i wydawca: Józef Korczak-Ziołkowski Katowice, Jagiellońska 3 I ptr. | Nr. 3.



**Treść:**

Marzec 1934.

# Homeopatja i Zdrowie

-MIESIĘCZNIK POPULARNY DLA WSZYSTKICH STANÓW-

WYCHODZI W POŁOWIE KAŻDEGO MIESIĄCA

Rok IV. | Redaktor i wydawca: Józef Korczak-Ziołkowski Katowice, Jagiellońska 3. I ptr. | Nr. 3.

## Walka z rakiem.

IV.

Pod tytułem „Problem choroby raka" przyniósł Kurjer Krakowski z dnia 29 grudnia 1933 r. artykuł, napisany przez francuskiego profesora A. Besredkę i d-ra Grossa, krakowianina, który zapewne artykuł profesora przetłómaczył. Chcemy przytoczyć znaczną część tego artykułu, aby dać pogląd na zapatrywania pewnych kół medycyny „klasycznej", jak podoba się nazywać allopatję autorom artykułu. A zatem zaczynamy:

„Problem nowotworów złośliwych wysuwa się dziś na czoło zagadnień medycyny eksperymentalnej. Śmiertelność z powodu choroby raka przekroczyła już dziś w niektórych krajach śmiertelność z powodu gruźlicy. Chorują i umierają na tę chorobę młodzi i starzy, bez różnicy płci i wieku. Cały świat składa rokrocznie hekatombę ofiar tej nieubłaganej chorobie, nie mogąc znaleźć broni, którejby mógł użyć przeciw tajemniczemu wrogowi.

A tymczasem, mimo olbrzymich postępów wiedzy lekarskiej w ostatnich kilkudziesięciu latach — o raku wiemy dziś nie wiele więcej, niż nasi pradziadowie. Niż ci sami pradziadowie, którzy jeszcze przed kilkudziesięciu laty epidemje przypisywali siłom nieczystym, którzy cholerę leczyli amuletami, a gruźlicę uważali za dziedziczne niedożywienie.

Nie wiemy dziś dużo więcej o raku, niż ci nasi poprzednicy wiedzieli o cholerze i gruźlicy. I podczas gdy ich niewiedzę można było choć częściowo usprawiedliwić niesłychanie niskim stanem ówczesnej biologji i zupełną ignorancją świata mikrobów — to dzisiejsze oficjalne zapatrywanie przedstawicieli klasycznej medycyny na istotę i przyczyny choroby raka, nietylko że tego usprawiedliwienia nie posiada, ale znajduje się w ostrym konflikcie z temi wszystkiemi zdobyczami nowoczesnej biologji, które przyniosły ludzkości ostatnie lata.

Dzisiejsze, panujące zapatrywanie na istotę i powstawanie choroby raka, jest tak nierealne, że stanowić będzie dla naszego najbliższego pokolenia curiosum niemniejsze, niż dla nas stanowi dziś zapatrywanie niedawne lekarzy z przed 50 laty na istotę i przyczynę powstawania gruźlicy, dżumy lub cholery.

Co to jest choroba raka?

U człowieka dotąd najzupełniej zdrowego pojawia się gdziekolwiek, np. w skórze, w kości lub w obrębie przewodu pokarmowego, mały, niepozorny guzek, który zwolna **rośnie.** Powiększa on się czasem wolno, czasem szybko, nie respektując jednak nigdy okolicznościowych tkanek i przerastając bezwzględnie wszystko dokoła. Guz rośnie — na powierzchni tworzy się często rana, która nie chce się goić, powiększając się coraz bardziej. Zwolna guz wrasta w naczynia limfatyczne, w okoliczne gruczoły i tkanki, **przeżerając się bezlitośnie, przerasta wszystko, siejąc wszędzie zniszczenie.** Chory, pozostawiony samemu sobie — ginie. Jedynym sposobem walki, stojącym nam do dyspozycji, jest **nóż** — poza tem **rad** i **Roentgen.** Nożem można usunąć guz. Niestety w miejscu operacji, albo i w miejscu odległem, pojawia się wcześniej lub później (czasem dopiero po kilkunastu latach) na nowo taki sam guz, jaki został usunięty. Naświetlanie promieniami Roentgena albo radem działa niszcząco na guz, nie jest jednak zawsze tak radykalne, jak nóż chirurga. Wycięcie guza w dostatecznie wczesnym okresie daje czasem stosunkowo korzystne **wyniki** — **recydywa** pojawia się w tych szczęśliwych wypadkach po kilkunastu latach, albo też pacjent umiera na jakąś inną chorobę, **zanim** recydywa zdoła się pojawić. W innych przypadkach najradykalniejsze wycięcie guza w zdrowych granicach nie daje nawet takiego rezultatu — nowy guz, czyli t. zw. **przerzut** pojawia się bardzo szybko. Jeżeli operacja wykonana zostanie zbyt późno i nie da się guza usunąć całkowicie, w ranie odrasta z pozostawionych resztek stary guz do olbrzymich rozmiarów. Czasem odrasta guz w ranie zaraz po operacji, mimo, że została wykonana wcześnie i radykalnie.

Niektórzy chirurdzy wycinają szeroko wszystkie zdrowe tkanki dookoła guza. Jeżeli np. guz wielkości jabłka znajduje się w jelicie, wówczas wycinają i pół metra jelita wraz z całą okoliczną tkanką limfatyczną. Inni chirurdzy ograniczają się li tylko do wycięcia samego guza i twierdzą, że ich wyniki nie są gorsze od najradykalniejszych operacyj. Świadczą o tem dowodnie ich wyniki".

Tyle artykuł prof. Besredki w swej początkowej osnowie.

Przyjrzyjmy się krytycznie wywodom tego francuskiego profesora, a znajdziemy tu potwierdzenie naszych zapatrywań, jakie pozwoliliśmy sobie ogłosić w numerach poprzednich naszego pisma.

Nasamprzód przyznaje p. profesor, iż medycyna (rozumie się „klasyczna") właściwie o istocie raka — nic nie wie. A to, co uważa, że wie, nie posiada zgoła żadnej realnej wartości.

Takie przedstawienie rzeczy stanowi przyznanie się do jak najzupełniejszego bankructwa medycyny „klasycznej"! I takie rzeczy

pisze publicznie profesor francuski, mający na miejscu (w Paryżu) szpitale homeopatyczne oraz całą liczbę znakomitych lekarzy-homeopatów! Ale zacietrzewienie tego pana jest tak wielkie, że badanie sprawy na **wszystkie** strony nie może mu się w głowie pomieścić. On rozumie jedynie „klasyczną“ medycynę, a o medycynie **postępowej** czyli **homeopatji** ani słuchać nie myśli. Niechaj ludzkość na raka cierpi i umiera masowo, ale medycyna „klasyczna“ kroczy swoją drogą, polecając tylko — **nóż,** jakby tego używania noża nie było już aż nadto i przy lada czem! Sam prof. Besredka przyznaje w artykule, że operacje raka nie wyleczają choroby, gdyż ona powraca; pisze sam, że często powraca nawet natychmiast, więc — operowanie raka nie posiada logicznego usprawiedliwienia. Zatem jest tak, jak już pisaliśmy, że operacja nigdy raka nie wylecza, a homeopatja wylecza raka dość często! Co w danym razie należy czynić choremu, wobec oficjalnego przyznania się znanego allopaty, że operacja jest bezskuteczna, to już pozostawiamy wyborowi rakowatego chorego.

W kołach allopatycznych używa się obecnie prócz noża też promieni Roentgena i promieni radu.

Co do promieni Roentgena, to możemy przyjąć takowe jako środki o działalności trującej; mogą one zatem być też używane jako lekarstwo. Stosowanie promieni Roentgena jest rozmaitego rodzaju: Zbyt słaba działalność tych promieni wywołuje podobno podrażnienie raka, czemu niektórzy lekarze przeczą. Kto uważa guz raka jako samodzielny twór chorobowy, ten może stosować promienie Roentgena o znacznej sile; inaczej ma się rzecz, skoro się chorobę raka uważa za objaw chorego organizmu, któremu należy przyjść z pomocą; w tym wypadku dobrze będzie, podrażnić tylko guza. Zauważono w ostatnich czasach, że po naświetleniu promieniami Roentgena guz rakowy wzrastał dużo szybciej; dalej wywołuje Roentgen nieraz ropienia oraz przeobraża niewinne guzy w rakowate — jednem słowem, stosowanie naświetleń Reontgenowskich wywołuje dość często nieprzyjemne objawy.

Zdaje się, iż rad działa cokolwiek lepiej, o ile chodzi o guzy małe i ostrożne stosowanie. Rad i promienie Roentgena wywołują same z siebie chorobę raka niejednokrotnie. W początkach, po odkryciu radu, stosowano słabe naświetlenia i publikowano niektóre wypadki wyleczeń raka, lecz gdy rozpoczęto z coraz większemi analizami „naukowemi“ stosowania coraz to silniejszych naświetlań radem, tem mniej osiągano wyników. Pochodzi to stąd, że początkowo traktowano naświetlanie radowe jako pomoc dla organizmu w walce z guzem, podczas kiedy obecnie chodzi o zniszczenie tego guza. Znaleźli się tymczasem lekarze, którzy poczęli stosować już nie rad, ale glinkę, z której się rad wydobywa i o dziwo! Skutki takich manipulacyj okazały się dosyć dobremi. Stosowanie tego rodzaju odpowiada jak najakuratniej systemowi homeopatycznemu. Glinka rzeczona zawiera radu około 1 na 3.000.000 części, czyli odpowiada mniej-więcej homeopatycznemu siódmemu roztarciu. Zdaje się, iż

stosowanie glinki radowej przyniosłoby znaczne korzyści w lecznictwie rakowem wobec kiepskich rezultatów, jakie zawdzięczamy silnym naświetlaniom promieniami Roentgena i radu.

Zrozumiałem jest, iż na skutek przeprowadzania ścisłej djety i hydroterapji możnaby osiągnąć dobre wyniki, mianowicie u chorych, którzy odznaczali się zbyt dobrym apetytem, jadali zanadto dużo mięsa i zaniedbywali pielęgnowania skóry i czystości wogóle.

Zdawałoby się, iż jarosze są wolni od choroby raka; tymczasem wcale tak nie jest, a dla tego rodzaju rakowatych byłoby nawet chyba bardzo korzystnem, gdyby dobrali się do spożywania mięsa — naturalnie w miarę. Tak samo widzieliśmy raka u fanatyków czystości, którzy stosowali ciągłe mycia i kąpiele. Dla pewnych osób będzie to niezrozumiałem, ale jesteśmy w możności stwierdzić, iż zbytnie mycie i kąpanie przeszkadza czynności skóry i uniemożliwia parowanie oraz wydzielanie szkodliwych wewnętrznych gazów i t. p.

Niemniej sportowcy szkodzą sobie, gdyż na niekorzyść jednych organów rozwija się inne i na tem traci równowaga w organiźmie.

Przepisów postnych używano przy leczeniu raka już za dawnych czasów i jesteśmy zdania, iż przepisy tego rodzaju są bardzo na miejscu, gdy chodzi o pacjentów zbyt tłustych. Takim przepisujemy post o tyle, że nie wolno im nic jadać na śniadanie; poza tem dwa razy dziennie i możliwie odżywianie surowcami. Mleko jest dobre, o ile dostać można niezafałszowanego. Kąpieli używać można jako środka oczyszczającego, ale nie jako leczącego. (C. d. n.).

## Kapusta kiszona i kwaśne mleko.

Według badań najnowszych stanowią oba te gatunki pożywienia bardzo zdrowy pokarm. Należy zatem często zaopatrywać stół w oba gatunki pożywienia. Ważność kiszonej kapusty coraz to wykazują na nowo liczne badania naukowe. Kto kisi kapustę u siebie, temu radzimy solić mało, a kto zmuszony kupować kapustę w sklepach, temu radzimy, aby poprosił zawsze o możliwie jak najwięcej soku. Kapustę kiszoną trzeba też używać na surowo. Stanowi ona świetny środek dla oczyszczenia kiszek, zatem można ją nazwać nawet środkiem leczniczym. Dla osiągnięcia regularnego stolca trzeba kapustę kiszoną zażywać przed jedzeniem. Rozumie się, iż kapustę można też dawać dzieciom z dobrym skutkiem. Kuracja kapuściana jest korzystną, gdy dzieci mają robaki. Trzeba dzieciom dawać przygarść surowej kiszonej kapusty krótko przed głównem pożywieniem i naczczo, ale dzieci muszą żżuwać dobrze kapustę. Można — kto chce — zmieszać surową kapustę z oliwą, kminkiem i drobno krajaną cebulą; wolno też kapustę lekko podgrzać. Jak wiadomo, jest kapusta kiszona tanią, a jednakże pełnowartościowym środkiem odżywczym. Zawiera ona witaminy A, B, C i D.

# Wole.

Wole, to cierpienie, którego ukryć nie można. Wszakże na początku widok wola nie jest podpadający i nieprzyjemny. To początkowe lekkie nabrzmienie na przedniej części szyji podobało się nawet swego czasu niektórym sławnym malarzom i rzeźbiarzom, którzy postacie kobiece o lekko nabrzmiałej szyji uwiecznili w swych dziełach. Co prawda, osoby tak odtworzone nie wyglądają źle i możnaby twierdzić, iż wytrzymują one krytykę artystyczną.

Następny rozwój wola robi jednakże już wrażenie nieestetyczne, a z czasem rozwija się to cierpienie tak dalece, że robi wrażenie wprost bardzo niemiłe. Wytwarza się bowiem narośl, która się oddziela mniej lub więcej od całości szyji i dochodzi częstokroć do rozmiarów zbyt wielkich. Ale istnieją też wola wprost olbrzymie, wiszące albo na przedzie lub też z boku szyji. Wreszcie są wola pokręcone lub też mające kształt zwojów, a gatunki ostatnie bezsprzecznie budzą już odrazę.

Wśród osób, obdarzonych wolem, spotykamy ludzi jak najzupełniej normalnych oraz degeneratów. Dla tych ostatnich stanowią wola dopełnienie fizyczne ich zboczenia umysłowego. W malowaniu takich typów lubował się Leonardo da Vinci.

Wole jest występującym na zewnątrz nadmiarem gruczołu wewnętrznego, zwanego gruczołem tarczykowym, którego zadanie dla organizmu dziś nauka ocenia w całej pełni. Inaczej było jeszcze niezbyt dawno; gruczoł ten uważano jedynie za rodzaj jakiegoś osadu bezcelowego, a służącego właściwie tylko od czasu do czasu do wytworzenia tej dziwnej narośli, jaką jest wole.

Choroba wola jest łagodna, to znaczy, iż życiu posiadacza nie grozi śmiercią. Swoją drogą może wole stać się niebezpiecznem na skutek osadzenia się w miejscu najnieodpowiedniejszem lub na skutek nadzwyczajnej wielkości. Pochodzi to stąd, gdy wole rozwija się nietylko na zewnątrz, ale i do wewnątrz, ściskając albo przyduszając tchawicę lub naczynia krwionośne szyji. W takim wypadku, gdy ktoś dopuści do takiego stanu, wówczas już nie pozostaje nic innego, jak pomoc noża, czyli operacja, jednakże uprzedzamy, iż taka operacja nie należy do zupełnie pewnych, gdyż najczęściej następuje nawrot, a nadto operacja tego rodzaju zalicza się do dosyć niebezpiecznych. Nie należy zatem poddawać się operacji ze względów estetycznych tylko.

Choroba wola występuje najczęściej w okolicach górskich, choć w czasach ostatnich widujemy wolowatych dużo i w dolinach. W krajach górskich spotykamy wola częste, połączone z kretynizmem. Nie twierdzimy, jakoby wszyscy wolowaci byli tam kretynami, gdyż istnieje dosyć duża ilość ludzi normalnych, cierpiących na tę chorobę, gdy z drugiej strony istnieją kretyni, którzy na wole nie chorują.

Usiłowano przez czas pewien udowadniać, że wole występuje tylko w niektórych okolicach górskich, ale dziś wiemy, iż niema

tu żadnych różnic, gdyż wole napotykamy równie licznie czy to w Alpach europejskich, czy też w górach amerykańskich.

Przyczyna choroby wola jest do dziś nieznana zupełnie. Twierdzenie, jakoby woda ze źródeł górskich, zawierająca większe ilości wapna, była przyczyną, nie udowodnione i nie wytrzymało krytyki. Po odkryciach bakterjologicznych Pasteura zabrano się do śledzenia występów wola na tle bakterji, ale i to zarzucono, ponieważ nic nie wykazywało, jakoby wole było zaraźliwe.

Z czasem zauważono, iż w części Bawarji, noszącej nazwę Allgäu, napotyka się najwyższy procent mieszkańców wolowatych, a ponieważ okolice te słyną z wysokiej radjoaktywności, profesor Rüdin uważa, iż ta radjoaktywność jest przyczyną powstawania wola w tych okolicach. Powstaje tu pytanie, skąd się bierze wole w innych okolicach, i to nawet górskich, które nie odznaczają się zupełnie radjoaktywnością.

Koniec-końcem, przyczyn powstawania wola do dziś nikt jeszcze nie odkrył.

Byli i tacy badacze, którzy twierdzili, iż wole powstaje z braku jodu w wodzie i pożywieniu, dlatego stosowano używanie jodu w chorobie wola, a w Polsce czynią pp. allopaci to samo dziś jeszcze. Jest to jednak leczenie, nie wyleczające wcale wola, a z drugiej strony dla organizmu bardzo szkodliwe. Pozwalamy sobie ostrzec chorych takich, aby nie pozwolili stosować u siebie jodu.

Allopatja nie zna innego sposobu, prowadzącego do celu, jak nóż, przed którym niemniej ostrzegamy. Wylecza wole jedynie homeopatja, ale radzimy zgłaszać się dosyć wcześnie. Wielkiego i twardego jak kamień wola nie udaje się **zawsze** i homeopatji wyleczyć. W każdym razie doprowadzenie do wyleczenia wymaga dosyć długiego czasu i cierpliwości ze strony chorych.

## Okład ogrzewający.

Przy miejscowej sprawie zapalnej lub na miejsca urażone można robić okłady ogrzewające. Okład taki polega na wytwarzaniu ograniczonej do pewnej przestrzeni komory z wilgotnem ciepłem. Powoduje on przekrwienie powierzchownych warstw ciała i łagodzi bóle.

W tym celu najpierw skórę należy posmarować wazeliną, aby zapobiec łatwo powstającej maceracji. Potem położyć gazę złożoną w kilkoro płat waty lub płócienko zwilżone w wodzie i dobrze wyciśnięte. Zamiast wody zwykłej o pokojowej ciepłocie używać można rozcieńczonego płynu Burowa, czyli Liquor aluminii acetici 3%. Nad zwykłą wodą ma on mieć tę przewagę, że nie maceruje skóry; w praktyce jednak tego stwierdzić nie można. Warstwę wilgotną pokryć ceratką, batystem Billrotha lub papierem nawoskowanym, aby zapobiec wysychaniu. Uważać przy tem, aby materjał wilgotny wszędzie był pokryty z nadmiarem, przez co uzyskuje się pewną szczelność. Na to nałożyć waty — dla ciepła — i całość okręcić opaską. Taki okład, nałożony przepisowo i przy użyciu dobrego materjału (ceratka lepsza od papieru woskowego), dobę całą pozostaje wilgotny; to też częściej jak raz na dobę, nie należy go zmieniać.

# Jedno jabłko w ciągu doby ochroni cię od choroby.

Pod powyższym tytułem przynosi „Kobieta Współczesna“ doskonały artykuł pióra dr. J. Śmiarowskiej, który poniżej umieszczamy:

To zdanie jest popularnem hasłem higjenicznem w Anglji, która pierwsza oceniła doniosłe odkrycie polskiego uczonego, K. Funka, w 1912 r. o witaminach i obwieściła je światu. Nasze odżywianie w zimowym sezonie jest ubogie w witaminy, które są niezbędne dla życia.

Jabłko jest słusznie uważane za króla owoców. Znane od początku świata..., najstarszy owoc na ziemi, najbardziej pożywny, a u nas w Polsce najłatwiej nadający się do hodowli i przetrzymania mrozów... Jabłko jest głównym dostarczycielem witamin u nas w sezonie zimowym, najbardziej dostępnym i najbardziej rozpowszechnionym. Ogrodnictwo polskie wytwarza mnóstwo odmian tego wybranego owocu, którego produkcja z każdym rokiem się zwiększa i ulepsza. To też krajowe polskie jabłka powinnyby starczeć do wiosennych owoców, gdyby były staranniej zbierane i przechowywane. Wwóz zagranicznych jabłek powinien być zabroniony, dopóki jabłka krajowe znajdują się na rynku, a konsumenci krzywdzą ogrodnictwo polskie, kupując naprzykład już teraz niepotrzebnie i bez zastanowienia, niżej pod względem witamin stojące, jabłka kanadyjskie, w dodatku impregnowane trującemi solami arszenikowemi, zabezpieczającemi je od gnicia.

Były wypadki, że po spożyciu nawet obranych, jabłek kanadyjskich, występowały objawy zatrucia u bardziej wrażliwych osób.

Jak należy spożywać jabłka? ze skórką, czy obrane? O ile skórka jest gładka, bez nierówności i nie gruba, to po obmyciu i zawsze starannem osuszeniu — najbardziej się zaleca ze skórką, zwłaszcza czerwone jabłka (dużo żelaza!). Jabłko należy dobrze żuć, a kto ma słabe zęby — niech spożywa jabłko utarte na tarce wraz ze skórką.

Utarte kwaśne jabłka wymagają dodatku miodu lub cukru.

Dieta jabłkowa, narówni z winogronową, jest wskazana w wielu chorobach. Tarte jabłka są znakomitym środkiem, pobudzającym działanie trzustki, gruczołu najważniejszego w procesie trawienia; ostatnio nawet w chorobach chronicznych kiszek, zalecają kurację jabłkową: kwas jabłkowy i garbnikowy zabija kiszkowe chorobotwórcze bakterje, a witaminy podnoszą siły ochronne organizmu (zwłaszcza w leczeniu dziecięcych nieżytów kiszkowych dają prędkie, doskonałe rezultaty). Jabłko pieczone i gotowane jest naturalnie mniej odżywcze pod względem witamin, które gotowanie niszczy, lecz pozostaje jeszcze wartość soli miąższu. Jabłko nadaje się do wszelkich kombinacyj i zestawień w potrawach; spożywane rano —

naczczo, wpływa oczyszczająco na nerki i na florę kiszkową, na noc — wzmacnia nerwy i sprowadza dobry sen.

Jabłko zastępuje leki sztuczne w leczeniu anemji, a pobudzając trawienie — przeciwdziała atonji kiszek, odmładza i przedłuża życie.

Jabłka — to nie luksus w pożywieniu — to artykuł pierwszej potrzeby, narówni z chlebem, mlekiem, tłuszczami i mięsem — to niezbędny środek odżywczy.

---

# Gazy bojowe.

III.

We wszystkich krajach czyni się daleko idące przygotowania w celu stosowania w przyszłej ewentualnej wojnie broni chemicznej czyli gazów bojowych. Mimo tego faktu nie należy jednakże mniemać, jakoby broń chemiczna stanowiła broń najgłówniejszą. W swoim czasie i przy odpowiednich sposobnościach stosować się będzie oczywiście broń chemiczną, nie wyprze ona jednakże armat, karabinów maszynowych i ręcznych itd.

Należy przedewszystkiem stwierdzić, czem właściwie są gazy bojowe i tu widzimy jakieś naukowo nieuzasadnione pomieszanie pojęć, gdyż zalicza się do tych gazów rzeczywiste gazy, parę, mgłę sztuczną, dymy, ale w dodatku jeszcze płyny i ciała stałe, używane dla celów bojowych w powietrzu. Te ostatnie mają spadać na pewne tereny w kształcie delikatnie rozcieńczonych cząsteczek i wywoływać szkodliwe skutki dla ludzi i zwierząt. Takie jak najdelikatniejsze rozcieńczenie jest tutaj warunkiem szkodliwości, ponieważ jedynie w ten sposób wprowadzać można do płuc ludzi i zwierząt materjał trujący i dopiero wówczas spełnia ten materjał swoje zadanie jako trutka wdechowa. Szczególny gatunek wchodzi tu także, gdyż istnieją pewne płyny, które działają na skórę paląco i gryząco. Z powyższego wynika, iż zadaniem głównem broni chemicznej jest działanie na drogi oddechowe i płuca.

Gazy bojowe różnią się pomiędzy sobą co do działania dość znacznie, dlatego dzieli się je na kilka grup, których tu wyliczać nie uważamy za potrzebne, pisząc tylko dla szerokich kół naszych Czytelników, a nie dla fachowców. Ze strony fizykalnej rozróżniamy gazy łatwo się unoszące i cięższe, czyli używane dla celów napaści lub obrony. W końcu można jeszcze rozróżnić trutki, przeznaczone dla dróg oddechowych, dla krwi, nerwów itp.

Przeważna ilość gatunków gazu działa przedewszystkiem w ten sposób, że podczas zachorzeń pogazowych organizmowi brak niezbędnego tlenu wskutek zaburzeń w drogach oddechowych i płucach, które stają się niezdolne do normalnego oddychania, występują podrażnienia kaszlu, brak tchu, ściskania w piersiach i ataki duszenia się. Przygotowane na kwasie pruskim gazy działają ina-

czej, a mianowicie nie szkodzą wprost płucom, lecz mózgowi i nerwom. I tu występują bóle głowy, mdłości, zamroczenia i w końcu utrata przytomności. Z przytoczonych tu objawów możemy zatem wnioskować, czy użyto gazów płucnych, czy też mózgowo-nerwowych. Szczegół ten jest nader ważny przy rozpoznawaniu zatruć gazowych i dawania pierwszej pomocy poszkodowanym. Opis następstw zatrucia należy rozumieć o tyle warunkowo, że zdarzyć się może działanie gazów mieszanych, a wówczas muszą się zatrzeć granice przytoczonych objawów. Dla Czytelników naszych wystarczy wiedzieć, czy objawy wskazują na użycie gazów, zatruwających płuca, czy też takich, które zatruwają mózg i system nerwowy.

Na ogół dzielą się gazy bojowe na:

a) materjały, wywołujące pęcherze. Te gazy — używane w kształcie pary, materji stałej lub płynnej, szkodzą silnie każdej części ciała, gdy się z ciałem spotkają. Typowe następstwa tych chemikalji, to zniszczenie powłoki śluzowej górnych dróg oddechowych i płuc, niszczenie komórek skóry z wytwarzaniem pęcherzów i ropień, w końcu zapalenia błon śluzowych oraz rogówki oczu.

b) gazy drażniące płuca. Ten gatunek działa na głębsze części płuc, wywołując zatrucia. Działanie tych gazów jest zwykle tylko lokalne.

c) gazy, drażniące nosy i usta. Gatunki te drażnią silnie oczy, nosy i górne części przewodu oddechowego. Obok silnego palenia, występują straszne swędzenia, mdłości i przygnębienie.

d) gazy łzawiące. W słabszem przygotowaniu używa się tego gatunku dla wywoływania łzawienia nawet wobec własnych obywateli; w przygotowaniu mocniejszem występować mogą następstwa, jak po gazach płucnych.

e) gazy, wytworzone na tle kwasu pruskiego. Są to gazy działające przedewszystkiem na system nerwowy. W wojnie światowej nie używano gazów tego rodzaju zbyt często.

Zadanie gazów bojowych jest według ich następstw różnorakie. Pierwsze gatunki mają unieszkodliwić jak najwięcej bojowników frontowych. Nieprzyjaciel musi wycofywać wszystkich zagazowanych z frontu i posłać ich tam z powrotem nie może szybko, gdyż szkody, wywołane temi gazami, wymagają długiego leczenia, natomiast śmiertelność jest tu niezbyt znaczna. Dalsze gatunki gazów mają zadanie położenia trupem jak największej liczby bojowników, choć zadanie to spełniają dopiero po pewnym, acz krótkim, czasie. Ostatnie gatunki mają jedynie drażnić przeciwnika. Zamiar taki osiągają gazy te, zmuszają bowiem przeciwników do nakładania masek gazowych, co utrudnia ruchy żołnierzy i w końcu ich męczy

Wojna światowa spowodowała wynalezienie około stu rozmaitych gatunków gazów, w końcu pozostało wszystkiego tylko około dwunastu w użyciu. Ile się wytworzyło obecnie gatunków, tego stwierdzić oczywiście nikt nie potrafi. (C. d. n.).

# Jak zapobiegać chorobom?

IV.

**Rozrywki i zabawy.** Rozrywka po pracy codziennej jest niezbędną, jako najlepszy odpoczynek, przywracający równowagę duchową i siły fizyczne. Rozrywka jednak musi być w warunkach dla zdrowia nieszkodliwych. A więc nie może być długo w noc przeciągana, gdyż wówczas tylko szkodę przynosi. Przesiadywanie w lokalach publicznych, przepełnionych wyziewami i dymem, jest bezwarunkowo bardzo szkodliwe. Długotrwały taniec również wpływa źle na organizm, bo odbiera mu resztki sił.

Jako wskazówkę ogólną dla osób pracujących umysłowo zalecić można stosowanie pracy fizycznej, a więc zajęcia w ogródku lub przy wykonywaniu lekkich robót ręcznych, np. rzemieślniczych. Dla osób, pracujących fizycznie książka będzie miłą rozrywką, tak samo, jak wysłuchanie odczytu lub pogadanki. Wreszcie teatr i muzyka stanowią rozrywki pożyteczne.

**Wypoczynek nocny.** Wszystkie części ciała ludzkiego muszą mieć chwile wytchnienia po swej pracy, serce i płuca odpoczywają najdłużej, bo skurcze serca są pracą, a wydech odpoczynkiem, czyli organa te odpoczywają po 12 godzin na dobę, tylko nie w jednym ciągu, lecz po każdej chwili pracy następuje chwila odpoczynku. Mięśnie i nerwy odpoczywają w czasie snu. Mózg niemal zupełnie przestaje być czynny, a narządy trawienia działają wolniej.

Do snu też należy przygotować się do pewnego stopnia, czyli wprowadzić mózg w stan odpoczynku, a to dlatego, że mózg nie może przechodzić gwałtownie ze stanu naprężenia w stan spokoju. Natężony długą pracą, pozostaje w stanie naprężenia, a więc po pracy umysłowej należy dać mózgowi pewien czas odpoczynku, co pozwoli zasnąć spokojnie.

Długość snu zależy od wieku. Dziecię śpi niemal bezustannie i dopiero w miarę dojrzewania potrzeba snu się zmniejsza. W wieku dojrzałym wystarcza 7 do 8 godzin, gdy do lat 9 dziecko sypiać powinno 8 do 10 godzin na dobę. Starzec nie potrzebuje sypiać więcej, jak 5 do 6 godzin. Zbyt długi sen nuży i osłabia.

W czasie snu głowa powinna spoczywać wyżej niż całe ciało, a nogi powinny być cieplej okryte, by krew ściągnąć w dół organizmu.

Ludzie nerwowi winni sypiać dłużej. Kłaść się na spoczynek należy wraz z całą naturą, czyli z nastaniem zmierzchu, a wstawać o wschodzie słońca. Od tej reguły odstępować można tylko w czasie zbyt krótkich lub zbyt długich nocy, ale nigdy nie przyzwyczajać się do chodzenia spać po północy, by wstawać przed południem.

Nigdy nie powinniśmy się kłaść do łóżka z przepełnionym żołądkiem, ani zbyt głodni. Kolację należy jadać skromną i nie później, jak na dwie godziny przed udaniem się na spoczynek. Drzemki

poobiednie nie należą do zwyczajów dobrych, lepiej jest w razie potrzeby zasnąć na pół godziny przed obiadem.

W końcu uważam za niezbędne zwrócić jeszcze uwagę na tak rozpowszechnioną w czasach dzisiejszych **nerwowość,** która prędzej czy później sprowadzi ludzkości całej niedolę.

Konstytucja nerwowa jest głównie dziedziczną, o czem też małżeństwa pamiętać powinny. Rodzice dzisiejsi zbyt nierozsądnie marnują siłę nerwową własną, wydatkując ją na nieumiarkowane przyjemności i nieumiarkowaną pracę.

Wszystkie nasze troski, udręczenia, wzruszenia, choroby, a nadto szczególnie pijaństwo i rozpusta, nie pozwalają na wydawanie potomstwa o zdrowych nerwach.

Wychowanie obecne również zasługuje na napomnienie. Dbamy przedewszystkiem o rozwój umysłowy dziecka, aniżeli o rozwój fizyczny. Mamy też znaczną większość egoistów, ludzi o słabym charakterze lub całkiem go pozbawionych.

Zacięta walka o byt materjalny nie pozwala zajmować się wychowaniem dzieci pod względem moralnym, szukając tylko sposobu zabezpieczenia im majątku, aby miały co trwonić w przyszłości. U zamożniejszych ojciec goni za zarobkiem, matka za świetnością własnego domu, a dziećmi zajmują się najmici lub pozostawione są samym sobie. Nic też dziwnego, że zbyt wcześnie zaznajamiają się one z rozkoszami życia, tępiejąc umysłowo i rozstrajając gruntownie nerwy.

Przyjrzyjmy się naszej młodzieży szkół średnich. Celem ich karjera, częstokroć przewyższająca siły umysłowe danego osobnika. Dążenie też do tego celu daje nam ludzi zdenerwowanych i wynędzniałych.

Współczesne wychowanie dziewcząt — jeszcze gorsze. O celach i zadaniach kobiety-matki zapomina ono zupełnie. Zbyt długie ślęczenie nad nauką przyśpiesza rozwój umysłowy kosztem zdrowia; nie chcemy mówić już o flircie z kolegami. 75 procent małżeństw mamy nieszczęśliwych, gdyż kobiecie brak praktyczności, równowagi i zdrowia, a żona niezadowolona z przedwcześnie wyczerpanego męża. W rodzinach rozczarowania, zdenerwowanie, rozdrażnienie, kwasy, wreszcie choroby, nie uszczęśliwiające małżeństwa.

Czas najwyższy, aby nawrócić ze złej drogi i nie oddawać się niedoścignionym marzeniom, a chwile wolne spędzać na łonie natury!

Do łóżka wcześnie i z łóżka wcześnie, a będziesz długo żył w zdrowiu.

Wszędzie i zawsze pilnuj porządku tak w domu Twoim jako też naokoło Ciebie! Kto w sprawach zewnętrznych porządny, ten też i wewnątrz pilnować będzie porządku.

# Główne nasze zmysły i ich kształcenie.

VI.

Pod tym ostatnim względem niżej jeszcze niż smak, stoi zmysł węchu. Albowiem wrażenia woni są tak niejasne, iż ich przez oddzielne wyrazy oznaczyć nie można, ale nazywamy je najczęściej według nazw materjałów, od których one pochodzą. Interesującą tu jest okoliczność, iż gdy chodzi o przyjemność czyli o użycie zadowolenia, to zmysł węchu pozostaje daleko nie tylko poza wyższemi zmysłami, ale i poza smakiem.

Jakąż to pełnię wrażeń otrzymuje oko w galerji obrazów, albo ucho podczas koncertu, gdy tymczasem ogromna jednostajność panuje, gdy wąchamy bodaj najmilsze wonie bukietu.

Także i zmysł smaku przebiega znaczną skalę stopniowania, sprawia, że tak powiemy, system zadowolenia. Tysiące rąk są w ruchu, przetrząsają ziemię i zgłębiają morza, aby zadosyć uczynić zmysłowi smaku.

Zmysł węchu jest skromniejszy, niezna on żadnej systematycznej żądzy zadowolenia; nie znajduje on też swoich zwolenników, tak jak smak ma smakoszów. Wrażenia węchu są powierzchowne, bardzo nieoznaczone, ciemne i dlatego nie mogą one stanowić podstawy obszerniejszego rozwoju. Z tem wszystkiem jednak węch ma duże znaczenie dla fizycznego życia; bo wszakże przezeń doświadczamy powietrza, które nam służy do oddychania, a zarazem, że tak powiem, do odmładzania krwi.

Zmysł ten działa też częstokroć wespół ze smakiem, mianowicie sądzi on według zapachu o potrawach oraz napojach, stojąc niejako na straży wszystkiego, co do ust wchodzi. Otóż gdy chodzi o życie praktyczne i poznanie chemicznych własności ciał, węch odgrywa podobną rolę, jak smak. Silne zaś podniety węchowe z łatwością przenoszą się poza granice węchowego narządu na inną dziedzinę nerwów, wywołują nudności, głuchotę i niemoc, ale też innym razem znów mają wpływ ożywczy.

Jest jeszcze zmysł, nazywany zmysłem powszechnym, albo życiowym. Przypisuje mu się te wszystkie wrażenia, które bywają wywoływane przez stany oraz procesy naszego własnego ciała, a następnie udzielane nerwom. Tutaj należą uczucia: głodu, pragnienia, natężenia i utrudzenia, a szczególniej wszystkie uczucia bólu, które powstają jużto przez nadmierne podniecenie organów zmysłowych, już też wskutek chorobliwych przypadłości w kościach, zębach itd. Ten zmysł powszechny udziela nam jak najbezpośredniejszej wiedzy o istnieniu naszego własnego ciała, równie, jak i o jego normalnych, oraz nienormalnych stanach. Co prawda, uczucia bólu, jakich niejednokrotnie doznajemy, zatruwają nam życie w sposób bardzo dokuczliwy; ale jednocześnie wyznać trzeba, iż są one dobroczynnemi wskazówkami, które nas pouczają, że gdzieś w organiź-

mie ma miejsce zakłócenie stanu zdrowotnego, że istnieje niebezpieczeństwo, zagrażające może nawet życiu.

Stąd to i pochodzi nazwa zmysłu życiowego, który jak najdobitniej daje znać świadomości o naszym fizycznym dobrobycie lub o jego zachwianiu. Tą drogą dowiadujemy się, co jest dobroczynne, a co szkodliwe, tą drogą więc otrzymujemy napomnienie, abyśmy prowadzili rozsądny tryb życia.

Wprawdzie obowiązek nasz polega głównie na traktowaniu kwestji ćwiczenia zmysłów — jak to w tytule artykułu zaznaczone — ale jakże dotknąć tego przedmiotu, nie oznaczywszy przedtem, co za udział biorą zmysły w sprawie psychicznego rozwoju człowieka? Przychodzi tu więc przebiec całą drogę, którą wytyka nauka psychologji, aby ocenić wartość uprawiania ćwiczeń zmysłowych, gdy chodzi o poznanie.

Wszystkie zjawiska przyrody mają swoje przyczyny, czyli są skutkami pewnych przyczyn. Człowiek, jako istota myśląca, pragnie poznać te przyczyny, stara się empiryczne poznanie dopełnić oraz objaśnić za pomocą wiedzy racjonalnej. Stawia on sobie pytania, jak się mogło stać to albo owo, pragnie to sobie wytłómaczyć. To też, kiedy chodzi o zmysły, winniśmy zdawać sobie sprawę, jak się zachowuje zewnętrzna podnieta i jak się ma zewnętrzne stawanie się procesu zmysłowego do jego wewnętrznego skutku, czyli do czuciowego wrażenia. Winniśmy sobie wyjaśnić, jak się to dzieje, że nasze czuciowe wrażenie, posiadające czysto objektywną naturę, rozwija się w spostrzeżenia objektywnego bytu. Winniśmy też rozpatrzeć kwestję, czy i jak dalece wyobrażenia zmysłowe mogą udzielić wiadomości o tem, co rzeczywiście istnieje i staje się.

Przyjrzyjmy się, jaki to udział w życiu zmysłowem biorą **podniety zmysłowe i władze zmysłowe.** Od istnienia bowiem, od własności i współdziałania tych trzech czynników zależy powodzenie czynności zmysłowych; im to wrażenia czuciowe zawdzięczają swoje powstawanie oraz charakter. (C. d. n.).

## Ołówki kopjowe.

Na ogół mało znanym jest fakt, że spowodowane przez ołówek kopjowy ranki się źle goją i często silnie nawet ropieją. Nie rzadko trzeba się nawet uciekać do operacji, gdyż zawarta tam farbka niszczy tkanki. Kto wskutek użycia ołówka kopjowego nabawił się choć najmniejszej ranki, ten musi koniecznie postarać się, aby najmniejsza cząstka farbki nie pozostała w rance.

Dosyć częste są nawet zadrażnienia oczu z powodu manipulowania z ołówkiem kopjowym. W takich wypadkach należy natychmiast wymywać oko letnią wodą, do której dodano cokolwiek soli, przyczem trzeba rozszerzyć powieki i postarać się o odpływ wody do kąta wewnętrznego oka. Dobrze jest odszukać następnie lekarza-okulistę, gdyż nawet najdrobniejsza cząsteczka farbki może wywołać przykre owrzodzenia rogówki ocznej.

# Budowa ciała ludzkiego.

IV.

Za tylną ścianą otrzewnej, po bokach kręgosłupa, położone są dwie **nerki,** przetwarzające zużyte części krwi w urynę, która z nerek przepływa przez specjalne kanaliki, zwane **moczowodami** i zbiera się w pęcherzu moczowym.

**Pęcherz moczowy** leży w dolnej części brzucha; ma on kształt owalny, a kończy się szyjką, przechodzącą w **cewkę moczową,** przez którą, dzięki działaniu mięśni pęcherzowych, uryna wydobywa się na zewnątrz. Tak nerki jak i pęcherz podlegają różnym chorobom, szczególnie z przeziębienia i nadużywania trunków.

Prócz wyżej opisanych części ciała ludzkiego są jeszcze narządy płciowe, różne u mężczyzn i kobiet. Do męskich należą: jądra, wytwarzające nasienie, spoczywające w mosznie, złożonej z licznych błon i mięśni, łatwo kurczliwych i członka męskiego z cewką moczową wewnątrz. Narządy te umieszczone są na zewnątrz. — Wewnątrz są sznurki i pęcherzyki nasienne; te ostatnie umieszczone są na tylnej powierzchni pęcherza moczowego i są zbiornikami nasienia, przechodzącego przez sznurki nasienne, złożone z tętnic, żył i nerwów, do cewki moczowej, z której wydziela się nasienie na zewnątrz.

Narządy płciowe kobiece przeważnie umieszczone są w jamie brzusznej; najważniejsze z nich są: ciało macicy, mającej kształt gruszki, o grubych ścianach mięsistych, z jamą pośrodku, przechodzącą ku dołowi w kanał szyjki macicznej. Macica łączy się z jajnikami, gruczołami, wydzielającemi jajka. Krocze kobiece otwarte jest wpośród warg sromych, prowadzących do pochwy śluzowatej, sklepionej, w której wierzchołku znajduje się ujście macicy. U dziewic otwór pochwy zamknięty jest błoną dziewiczą, posiadającą maleńki otwór dla spływania miesięcznych wydzielin macicznych.

**Narządy zmysłowe.** Wzrok. Narządem wzroku są **oczy,** umieszczone w oczodołach pod czołem, otoczone ze wszystkich stron ścianami kostnemi, w których tylnej części znajdują się otwory, przepuszczające nerwy wzrokowe, łączące oczy z mózgiem. Z przedniej strony oczy zabezpieczone są **powiekami,** poruszanemi przy pomocy odpowiednich mięśni. W kącikach, utworzonych przez powieki górne i dolne, mieszczą się **gruczoły łzowe,** wydzielające ciecz oleistą; brzegi powiek zaopatrzone są w **rzęsy,** które ochraniają oczy od kurzu i zbyt jaskrawego światła. Nad oczami rosną **brwi,** chroniące oczy od spływającego z czoła potu.

Gałka oczna składa się z trzech błon; zewnętrzna obejmuje całą gałkę, mając jedynie otwór, w którym mieści się **rogówka,** przepuszczająca promienie świetlne do oka. Pod pierwszą błoną znajduje się druga, od przodu widoczna przez rogówkę, zabarwioną kolorowo i nadająca barwę oczom. W jej środku jest otwór okrągły, zwany **źrenicą,** posiadający zdolność zwężania i rozszerzania się. Przez

otwór ten widzimy czarne dno oka, mając złudzenie, że sama źrenica jest ciałem czarnem. Wewnętrzną powłokę oka stanowi **siatkówka,** będąca rozgałęzieniem nerwu wzrokowego. W środku oka od przodu znajduje się ciało przezroczyste, zwane **soczewką,** a za nią leży ciało szkliste, wypełniające gałkę oczną.

Jeżeli soczewka zmętnieje, — jest to katarakta, dająca się usunąć tylko przez odpowiednią operację. Plamy na rogówce powstają z różnych przyczyn i częstokroć są przyczyną ślepoty. Zwierzchnia powłoka gałki ocznej i powieki łatwo ulegają zapaleniom.

**Słuch.** Narządem tego zmysłu jest ucho, dzielące się na część zewnętrzną i wewnętrzną. Zewnętrzną częścią jest muszla uszna, gromadząca fale dźwiękowe, przepływające przez otwór, zamknięty wewnątrz **błoną bębenkową;** w błonie tej mieści się rękojeść **młoteczka,** którego główka opiera się na **kowadełku;** drgania fal, poruszając błoną, a ta młoteczkiem, za pomocą drobnych kostek słuchowych, przekazuje odgłosy maleńkim organom ucha wewnętrznego, przy pomocy których mózg odbiera wrażenia słuchowe.

**Węch,** czyli powonienie. Zmysł ten mieści się w jamie nosowej. Nerw węchowy, wyszedłszy z mózgu, przedostaje się do nosa i tu, rozgałęziając się w błonie śluzowej górnej części nosa, przekazuje wrażenia otrzymane mózgowi.

Zmysł **smaku,** odczuwamy za pomocą języka i tylnej części podniebienia. Nerw smakowy, rozgałęziając się na powierzchni języka, kończy się licznemi brodawkami; zetknięcie się ciał rozpuszczalnych z brodawkami pozwala na odczuwanie smaku. Ciała stałe tylko wówczas działają na zmysł smaku, jeżeli zostaną rozpuszczone przez ślinę.

Zmysł **czucia** mieści się na całej powierzchni ciała, w **skórze.**

**Skóra** składa się z trzech warstw: naskórka, skóry właściwej i tkanki podskórnej. **Naskórek** jest pozbawiony nerwów i naczyń krwionośnych, może więc być kłóty i krajany bez bólu i krwawienia. W **skórze właściwej** mieszczą się pokrzyżowane pomiędzy sobą nerwy i naczynia krwionośne oraz ciałka dotykowe; gdzie ciałek tych jest więcej nagromadzonych, tam miejsca te są czulsze i odwrotnie. Tkanka podskórna łączy skórę z mięśniami. Pod tą tkanką znajduje się tłuszcz, chroniący ciało od zimna i zbytniego ucisku.

W skórze znajdują się nadto gruczoły **łojowe** i **potowe.** Gruczoły potowe wydzielają pot, uwalniając organizm od pewnych zbytecznych substancji, a łojowe wydzielają tłuszcz, dzięki któremu ciało nabiera miękkości i sprężystości. Najwięcej gruczołów łojowych znajduje się na nosie, a potowych na czole, dłoniach, podeszwach i pod pachami.

**Paznokcie.** Są to zrogowaciałe komórki naskórka, pozbawione nerwów i naczyń a służą jedynie jako ochrona dla końców palców. Paznokcie można obcinać, nie doznając bólu, zaleca się jednak ostrożność, gdyż wprawione są one w łożysko skóry i połączone osadą z naczyniami krwionośnemi i nerwami, a temsamem naruszenie ich

w łożysku sprawia ból dotkliwy, a utrudnione zatamowanie krwi, przy zanieczyszczeniu łożyska, sprowadzić może bolesne obrzmienia, a nawet groźne choroby kończyn.

**Włosami** pokryte są niektóre części ciała obficie, a całe ciało rzadko rozrzuconemi włosami. Włos składa się z **cebulki,** osadzonej w skórze na **brodawce** włosowej, z której czerpie siłę życia, oraz z **pnia** włosowego, złożonego z warstwy korowej i rdzennej, zabarwionych na znane ogólnie kolory; w wieku starszym barwnik znika, a wówczas włosy siwieją i bieleją. Tak cebulki włosowe jako też i pnie ulegać mogą chorobom.

---

# Nowe rozporządzenie, dotyczące praktyki lekarskiej.

**„Pereat mundus — fiat voluntas allopathorum!"**

Dziennik Ustaw z dnia 30 września 1932 r. ogłosił rozporządzenie Pana Prezydenta RP., dotyczące praktyki lekarskiej, a zmieniające dotychczasowe przepisy. Rozporządzenie to zawierało zapowiedź dalszego rozporządzenia p. ministra Opieki Społecznej, jako bliższego objaśnienia i przepisów drobnostkowszych. Czekaliśmy na to rozporządzenie wykonawcze dosyć długo, gdyż aż do dnia 15 lutego rb., w którym to dniu weszło w życie oczekiwane rozporządzenie. Mówi się zwykle, że co trwa długo, musi być dobre, gdyż musi być dokładnie przemyślane, a że przemyślano nad tem rozporządzeniem, to pewne.

Przeciwko przepisowi, nakładającemu obowiązek każdemu młodemu, nowoupieczonemu lekarzowi, aby przynajmniej rok praktykował, zanim się osiedli, nie mamy nic do nadmienienia; przeciwnie, uważamy rok jeden nawet za zbyt krótki przeciąg czasu. Pomyślmy tylko — z chwilą ukończenia uniwersytetu i jednorocznej praktyki wypuszcza się takiego młodzieńca na ludzkość, dając mu w prawdziwem znaczeniu tego słowa „władzę nad życiem i śmiercią" społeczeństwa!!!

Już w listopadzie 1932 r., powątpiewaliśmy, czy rozporządzenie pomoże pp. allopatom, a przedewszystkiem biednym chorym w Polsce. Dziś, po rozporządzeniu ministerjalnem, śmiało twierdzimy, że dla chorych stosunki, dotąd nieszczególne, jeszcze się znacznie pogorszyły na przyszłość.

Nie będzie otwartej konkurencji t. zw. „znachorów", leczących szczęśliwie, a będą utajeni, zakonspirowani, którzy wyrządzać będą szkody dla zdrowia publicznego. Z powodu braku konkurencji medycyna szkolna, czyli allopatja, u nas zeskorupieje do reszty, co się odbije złowrogo na zdrowiu publicznem. Pozostaną jeszcze tylko felczerzy i aptekarze, którzy widocznie mają prawo leczenia w Polsce. Pomiędzy felczerami jest duży procent półanalfabetów, ale ci

stosują samodzielnie nawet zastrzyki, przepisują lekarstwa i t. p., a nie wiemy, gdzie nabyli ci panowie wiadomości odpowiednich. Znamy aptekarzy, którzy leczą nawet masowo, większą mając praktykę leczniczą, niż miejscowy lekarz, ale nie słyszeliśmy jeszcze, aby którego z takich aptekarzy pociągnięto do odpowiedzialności sądowej z powodu przekroczenia odnośnych przepisów. Wprawdzie jest to zrozumiałem o tyle, że jedno drugie popiera ze względów zarobkowych, jednakże pp. lekarze nie powinni znosić takiej konkurencji, skoro wyjednali obecne tak ostre rozporządzenia.

Tyle chcemy powiedzieć krótko ze stanowiska ogólnego, a teraz przypatrzymy się pewnym przepisom szczególniej: Nie dopuszcza się do obrotu w kraju środków leczniczych, jak specyfików farmaceutycznych, nie posiadających numeru rejestru właściwego ministerstwa, oraz surowic, szczepionek, preparatów bakteryjnych, organoterapeutycznych, podobnych do arsenobenzolu, oraz środków **homeopatycznych,** na których wyrób lub obrót nie zostało wydane zezwolenie.

Nietrudno sobie wyobrazić, że wszystko to, co się pp. allopatom nie będzie podobało, pójdzie na indeks i nie będzie dozwolone, kiedy nawet zamieszczono zastrzeżenia co do środków homeopatycznych, które nikomu szkodzić na zdrowiu zasadniczo nie mogą. Środki takie, jak np. salvarsan dostaną, rozumie się, zezwolenie i będą dalej marnowały życia i zdrowia ludzkie, nie przytaczając już innych, mniej albo więcej tak „korzystnych“ dla zdrowia ludzkiego.

Najgłębiej wrzynającym w życie zdrowotne ludności jest przepis, według którego zakazane są wszelkie informacje, mogące wprowadzić w błąd publiczność, a do działu tego zalicza się przedewszystkiem wszelkie wskazania, nie odpowiadające działaniu danego środka leczniczego, lub nadawanie środkom leczniczym niezgodnie z prawdą cech wyłącznej lub przesadnej skuteczności leczniczej. Nie dopuszczone są również do obrotu w kraju środki lecznicze, w dziedzinie zapobiegania i przerywania ciąży.

Jeszcze prawie gorsze skutki wywoływać będzie przepis, według którego potrzeba uprzedniego zezwolenia władzy wojewódzkiej na ogłoszenia, druki, broszury, listy dziękczynne lub inne komunikaty i reklamy, dotyczące lecznictwa, środków i sposobów oraz **metod** leczniczych.

Tu się kryje największe niebezpieczeństwo! Kto ma udzielać zezwoleń na ogłoszenia, broszury i inne druki, dotyczące lecznictwa? Dlaczego potrzeba zezwolenia wojewódzkiego nawet dla pisania o **metodach** leczniczych? Oczywiście dlatego, aby prócz allopatji nie znano niczego innego, aby ludność była ciemną jak tabaka w rogu i sądziła, iż na świecie dalszym nic się nie dzieje, iż w innych krajach, kroczących na czele cywilizacji, istnieją uniwersytety, wykładające jeszcze inne metody lecznicze prócz allopatji. Boć któż będzie udzielał wymaganych zezwoleń? Nikt inny, jak allopata, na-

czelnik zdrowia publicznego w urzędzie wojewódzkim! Że taki pan nie da zezwolenia na to, co się pp. allopatom nie podoba lub mogłoby podrywać zaufanie do ich sztuki leczenia, to chyba łatwo zrozumiałe, gdy ma do tego prawo.

Co teraz uczynią np. fabrykanci takich środków, jak Kogutki, Kowalskiny, Aspiryny itp., które podobno „usuwały" bóle głowy i inne, kiedy to jak najzupełniejsza nieprawda, nie licząc już takich Togalów itp. specyfików? Ogłaszać podobnych środków nie będzie można, choć Aspiryna, jako wyrób niemiecki, dostanie chyba zezwolenie. — Ileż to środków allopatycznych nie działa tak, jak się po nich winno spodziewać, ale takie środki będą się cieszyły zezwoleniami, o ile znamy dotychczasową działalność naszych urzędowych allopatów.

Jednem słowem — rozporządzenie wywołać musi koniecznie zastój w rozwoju medycyny w Polsce, medycyny już i tak mocno chromającej za innemi krajami kulturalnemi, gdzie pracują tysiące lekarzy np. homeopatów. I to skończonych lekarzy! Nie potrzeba tu daleko szukać, gdyż każde państwo ościenne może służyć nam jako przykład.

Jeden przepis podoba się nam w rzeczonem rozporządzeniu, a to zakaz obrotu środkami zapobiegawczemi i przerywającemi ciążę. Jakie to zmartwienie opanuje tu p. Boy-Żeleńskiego i jego adherentów!

Reasumując wrażenie ostatniego rozporządzenia p. ministra Opieki Społecznej, musimy uznać, iż czegoś podobnego niema w żadnym kraju ucywilizowanym!!!

---

# Morfiniści.

I.

Wyobraźmy sobie, iż wszystko, co czynią ludzie nieprzeciętni, wychodzi ogółowi na dobre. Nawet z ciężkich błędów wielkich ludzi ma ludzkość więcej pożytku, niż ze wszystkich cnót przeciętności.

Sławny Baudelaire i genjalny de Quincey byli morfinistami. Pierwszy z nich napisał „Hymn do opjum", drugi zaś napisał „Spowiedź zjadacza opium", a z tych pism dowiedziała się medycyna autentycznie i ostatecznie, w czem się różnią sny zwykłe od fantazyjnych snów po zażywaniu opium. Sny zwyczajne, to obrazy nieuchwytne, przesuwające się jak cienie, gdy sny po przyjęciu porcji opium są świetne i wyraźne, jakby oglądane przez szerokie szkło teleskopu, a przytem kolorowe, podobne do pięknych kart z widokami. Kto czytał zwierzenia de Quincey'a i zawarte w nich zdanie: „Papier mój zdaje mi się zatrutym; nie mogę na niego patrzeć i grzebię go pod ogromną masą niedokończonych listów, porozpoczynanych artykułów, które w tych samych warunkach zostały niedokończone"; ten zrozumiał niechęć do każdej pracy, niepokój stały nie pozwalające na dokończenie porozpoczynanych prac.

I rzeczywiście znaleziono po jego śmierci setki pozaczynanych manuskryptów, zawierających genjalne myśli, kawałki różnych ideji i refleksji, gdzie nic się nie trzyma jednego i nic nie następuje. „Dzieło moje“ — pisze zmarły — „to snycerska, delikatna praca z kości słoniowej, zmieszana z robactwem i popiołem z trumien“.

Nigdy przedtem nie zdołano się tak jasno zorjentować w duszy morfinisty. Znano właściwie jedynie straszne następstwa na tle morfinizmu, dotyczące zniszczenia organizmu nałogowca, objawy tego powolnego niszczenia za pomocą tej uszczęśliwiającej trucizny, dobrodziejstwa nieba i karę piekieł w postaci maleńkiej pigułki, kropelki lub wreszcie dymu.

Rozumie się, iż znamy dokładnie — z obserwacji ludzi przeciętnych — sposób działania morfiny oraz opium — nieczystej morfiny — oraz jakie skutki te trucizny wywołują. Wiemy, iż trucizna ta posiada dwa rodzaje działalności, jedną drażniącą a drugą oszałamiającą, a działa nierówno. I tak np. drażni tylko koty, konie i bydło rogate, kiedy inne zwierzęta, jak króliki i myszy, wymagają dość wielkich dawek, aby je zanarkotyzować. U człowieka działa trucizna ta w obu kierunkach po sobie następujących: początkowo staje się człowiek podrażnionym, czynnym, zajmującym, rozmownym, dowcipnym, odważnym, a dopiero później ogłuszonym, oszołomionym. To ciągłe zmieniające się i stałe zmienianie działania trucizny wytwarza właśnie zanik sił organizmu i wywołuje przedwczesną starość. Zauważono dokładnie wygląd blady, zaburzenia w trawieniu, przeszkody w życiu erotycznem i poznano się na powodach tych objawów.

Aby się o tem wszystkiem dowiedzieć, wystarczała obserwacja ludzi przeciętnych. Człowiek zwykły umiał pozatem jeszcze opowiedzieć, iż morfina usuwa każdy ból, każdy kłopot, nie pozwala odczuwać zimna, głodu, zmęczenia, żadnych nieprzyjemności życiowych i wprowadza człowieka do błogosławionej nicości. Zrozumiano, iż popadły w ten nałóg złowrogi, ciągle do niego powraca, aż się już od niego odczepić nie potrafi, podlegając obu straszliwym następstwom: otępieniu, które wymaga coraz to większych i silniejszych dawek, oraz z drugiej strony chciwemu pragnieniu, które z uporem nieznanym gdzieindziej i wyrafinowaną sztuką potrafi przełamywać wszystkie trudności, stające na drodze, gdy chodzi o zdobycie upragnionej trucizny.

Dalszych wyjaśnień nie umieli przeważnie morfiniści udzielać. Dlaczego trucizna ta, bez której lekarze-allopaci obyć się nie umieją, doprowadza ich wprost do rozpaczy, która im napędza pacjentów, wobec których stają kompletnie bezradni, jest tak gorąco przez pewne jednostki pożądana, dla zrozumienia tego, potrzebne były zwierzenia wiedzących, a stojących wysoko ponad inteligencją przeciętną.

Dla nauki posiada ogromną wartość fakt, gdy taki się zdecyduje wyjawić bez ogródek swoje tajemnice. A jeszcze korzystniejszym

jest wypadek, skoro lekarz, były morfinista, ogłosi swoje doświadczenia osobiste, z chwilą, gdy się wyleczył z manji morfinizmu, co zdarza się bardzo rzadko. Taki niezwykły wypadek zdarzył się niedawno. Pewien — rozumie się anonimowy — lekarz ogłosił w piśmie „Münchener medizinische Wochenschrift“ swoje przeżycia i osobiste, na sobie samym dokonane, obserwacje. (C. d. n.)

## Upuszczanie krwi.

Upuszczanie krwi zaliczamy do najstarszych środków i zabiegów leczniczych. Już u starożytnych lekarzy indyjskich cieszyło się upuszczanie krwi wielkiem wzięciem; niemniej przytacza upuszczanie krwi biblja i żydowski talmud. Nietylko wychwalało się upuszczanie krwi u starożytnych narodów przeciwko wszelkiego rodzaju chorobom, ale traktowano też ten zabieg bardzo często w celach zapobiegawczych, gdy chodziło o choroby. Jeszcze za czasów naszych dziadów istniała duża ilość ludzi, którzy nie czuli się dobrze, o ile nie kazali sobie upuścić przynajmniej raz do roku rzetelnej porcji krwi. Zwykle stosowano ten zabieg odmładzający w porze wiosennej. Dziś się to skończyło i niema chyba już ludzi, tracących co roku krew z własnej a nieprzymuszonej woli.

Z początkiem pierwszej połowy zeszłego wieku rozpoczęła się w kołach lekarskich walka przeciwko temu tak starożytnemu i ogólnie uznawanemu zabiegowi. Z małemi wyjątkami stanęli ówcześni lekarze na stanowisku takiem, iż upuszczanie krwi jest nietylko zbędne, ale wprost szkodliwe; uważano, iż upuszczanie krwi, to ciężki błąd dawnej medycyny. Przypomniano sobie starą maksymę: „Natura sanat, medicus curat“ i ograniczano używanie pewnych metod, mianowicie takich, jak upuszczanie krwi, które przecież wnosi do organizmu ogromną rewolucję, nie bacząc na jej starożytność i ogólne zaprowadzenie.

Słyszeliśmy i czytaliśmy o osobach, które poddawały się temu zabiegowi po dwadzieścia do trzydziestu razy do roku; uważano, iż „wiele pomaga wiele“ i z tego względu kazano sobie upuszczać od razu po pół i nawet po całem kilo krwi.

Z czasem zaczęto się zapatrywać na upuszczanie krwi z pewnym sceptycyzmem, a pochodziło to niewątpliwie stąd, że upuszczaniem krwi zajmowały się najczęściej osobistości, nie mające pojęcia o lecznictwie (jak np. kowale), do czego dochodziły częstokroć ciężkie następstwa chorobowe, pochodzące z braku w owych czasach środków odkażających. W dodatku wynajdywano i opracowywano nowe metody lecznicze, jak homeopatję i t. zw. lecznictwo naturalne, które bez upuszczania krwi osiągały wyniki dużo lepsze.

Jeśli do dziś zabieg upuszczania krwi się tu i ówdzie utrzymał, to zawdzięcza ten fakt allopatja jedynie małej ilości lekarzy, którzy stosowali dalej zarzuconą metodę, no i ją udoskonalili i wydelikacili. Trzeba publiczności — według zdania pewnych allopatów — poka-

zywać co pewien czas coś nowego i tworzyć w lecznictwie **modę,** więc powrócono przed niedawnym czasem do upuszczania krwi na nowo. Przed coś 5 laty odbył się w Polsce, w Wilnie, specjalny zjazd allopatyczny, na którym postanowiono stosowanie na nowo zabiegu upuszczania krwi. Rozumie się, iż się to czyni w dość dużych rozmiarach. Jak moda, to moda! Zastrzyki, szkodliwe najczęściej operacje, upuszczanie krwi stosuje się u nas obecnie masowo.

Mamy pacjentów np. z nadmiernem, według zdania allopatów, ciśnieniem krwi, którym p. allopata upuszczał co miesiąc krew! A są pomiędzy temi pacjentami ludzie inteligentni, którzy poddawali się tej procedurze! Rozumie się, że taki p. lekarz-allopata napotyka też pacjentów, którzy nie pozwalają sobie krwi upuszczać, a ci czynią — dobrze! Krew, to ciecz swego rodzaju i szkoda każdej jej kropli niepotrzebnie wylanej, dlatego radzimy przeciwstawiać się stanowczo chęci upuszczania krwi. Jeśli ktoś cierpi na nadmierne ciśnienie krwi to przedewszystkiem nikt oznaczyć nie potrafi, jakie u danej osoby jest ciśnienie normalne; tego najmędrszy allopata ocenić nie może. A gdyby pacjent sam, bez wmawiania mu tego ze strony allopaty, był przekonany, że ciśnienie krwi u niego jest zbyt wysokie, to niechaj się zgłosi do homeopaty, ale **prawdziwego homeopaty,** a ten posiada najniewinniejsze środki, które mu to nadmierne ciśnienie obniżą bez straty tej drogocennej cieczy.

Ostrzegamy raz jeszcze naszych Czytelników, aby nie pozwolili w danym razie upuszczać sobie krwi!

---

## Lecznica dla dzieci nienormalnych.

Kiedy zwiedza się zakłady lecznicze dla dorosłych nienormalnych, wychodzi się z nich wstrząśniętym. Jednak widok dzieci nienormalnych umysłowo, pokutujących (z małemi wyjątkami) za winy rodziców czyni jeszcze bardziej przygnębiające wrażenie.

Wśród tych dzieci jednak są bardzo liczne takie stany chorobowe, które w chwili właściwej, właśnie w latach dziecięcych, poddane starannemu leczeniu przez lekarzy-psychjatrów mogą być do tego stopnia przytłumione, że dziecko stanie się zdolnem do życia w społeczeństwie, do pracy normalnej, do rozwoju intelektualnego, nie zdradzając niemal niczem przejścia owego początkowego stadjum. Leczenie warjatów dorosłych bez zwrócenia uwagi na leczenie dzieci, z których wyrastają typy psychopatyczne i skłonne do zamroczeń umysłowych, to zaledwie połowa akcji, jaką prowadzić należy. Dziecko może być całkowicie wyleczone i nie pozostanie na niem na całe życie takie piętno, jakie bądź co bądź nosi wyleczony po takim czy innym ataku anormalności dorosły.

Mogłoby się zdawać, że dzieci anormalnych nie jest tak wiele, — tymczasem poradnie pedagogiczne, badania w ośrodkach zdrowia prowadzone, praktyka lekarzy szkolnych i nauczycielstwa szkół powszechnych wskazuje na wręcz przeciwne wnioski. Najlepszym zaś dowodem, jak bardzo potrzebne są poradnie wychowawcze przez psy-

chjatrów prowadzone, to ten chór zapytań, jaki podnosił się w r. ub. podczas wykładów d-ra Dąbrowskiego dla rodziców w cyklu zorganizowanych przez „Zespół nauczycielski".

Ilość wyraźnie chorobowych stanów umysłowych u dzieci spowodowała zabiegi o stworzeniu specjalnej lecznicy dla dzieci neuro- i psychopatologicznych. Otworzony przy szpitalu miejskim na ul. Złotej w Warszawie oddział taki dla dzieci, odrazu w pierwszym miesiącu zapełnili mali pacjenci w liczbie przewidywanej przez projektodawców.

Nie jest to wprawdzie taki wymarzony zakład, który powinien stać za miastem, w ogrodzie, dającym możność zajęcia dzieci i korzystania z dobroczynnego wpływu przyrody, — jednak założenie bodaj miejskiej, miejmy nadzieję, przejściowo do czasu uzyskania własnej siedziby takiej lecznicy ma już poważne znaczenie.

Lecznica obejmuje lokal, oddzielony od szpitala, parę salek sypialnych z jadalnią i bawialnią, poprzedzonych gabinetem lekarza i pokojem, gdzie przeprowadzone są badania inteligencji, odruchów i t. p.

Poświęcający się specjalnie badaniom i leczeniu dzieci dr. Dąbrowski, który jako nauczyciel zdobył praktykę pedagogiczną, łącząc ją następnie z wiedzą lekarza i psychologa, z całą uprzejmością oprowadził zwiedzające zakład dziennikarki, udzielając objaśnień co do poszczególnych wypadków chorobowych u swych małych pacjentów. Widziałyśmy wśród nich różne typy, jedne mniej, drugie więcej rzucające się w oczy nienormalnością. Jedne otępiałe, inne nadmiernie ruchliwe i aż przykre w łaszenu się. Tu chłopczyk, na pozór normalnie rozwinięty, a trawiącą go chorobą umysłową obdarzony w spadku po chorym ongiś na innego rodzaju chorobę ojcu. Tam starszy chłopak, nie mogący opanować instytnktu włóczęgostwa, który wyciągał go już nawet z lecznicy. Tu dziewczynka o pokurczonych dłoniach, nerwowo zająkliwie odpowiada na pytania.

— Wszystko to da się wyleczyć — mówi doktór, tłómacząc nam później nazwy i objawy chorób, cytując przypadki inne i wyjaśniając przebieg leczenia.

„Da się wyleczyć", — o ile jest racjonalnie leczone, lecz do tego potrzeba... właśnie takich lecznic dziecięcych, bo teraz nawet ci rodzice, którzy chcą wszelkiemi siłami zatrzeć skutki swej nieświadomości i uratować dziecko przed dolą anormalnej istoty, a społeczeństwo przed zwiększaniem liczby członków niepożytecznych lub co stokroć gorsze, szkodliwych, nawet tacy rodzice nie mają dostatecznych w tej mierze możliwości.

Ta pierwsza i jedyna lecznica powinna stać się zaczątkiem nowej wielkiej akcji, równie ważnej, jak zakładanie sanatorjów dla dzeci chorych fizycznie. Potrzebne jest szerokie uświadomienie społeczeństwa, gdyż liczba dzieci anormalnych, dzieci chorych psychicznie, zwiększa się w sposób groźny dla kraju, w którym już kilkadziesiąt tysięcy osób nienormalnych chodzi bez żadnej opieki.

(Kurj. Warsz.) **Z. Z.**

# Taniec śmierci.

II.

Śmierć więc była jedyną idealną zemstą słabych nad możnymi, to też pełno jej wszędzie w wiekach średnich. Każde zajęcie, każdy czyn w wiekach średniowiecznych nędzarzy splatał się z uosobieniem śmierci — widzieli ją wszędzie i lubowali się nią, jako jedyną zemstą na możnych. Pojmowali ją realnie jako szkielet, rysowany początkowo bez znajomości anatomji, później zaś dokładnie i zgrabnie. Śmierć ich tańczy, potrząsa kośćmi, grozi wyrazem czaszki i oczodołów, tak, jak gdyby pojedyncze jej części były związane niewidzialnemi mięśniami. W malarstwie wszędzie widzimy wstrętny jej obraz, poezja ciągle o niej marzy, święci widzą ją w swych halucynacjach, moraliści używają za środek uzacniający.

Taki stan rzeczy odbił się najwyraźniej w umysłach artystów i doprowadził ich do stworzenia **Tańca śmierci** (dance macabre), odtwarzanego wielokrotnie na płótnie, w rzeźbie, w poematach, a nawet ilustrowanego przez muzykę.

Zupełnie niewiadomo, kiedy po raz pierwszy ukazał się taniec śmierci i kto był jego autorem. Są wprawdzie rozmaite wskazówki, dowodzące, że w roku 1398 i w 1349 przedstawiano już taniec śmierci w postaci baletów. W klasztorze w Klingenthal widziano fresk na tenże temat, noszący datę daleko wcześniejszą, bo 1312. W okolicach Wiednia jest nawet obraz malowany w XIII w.

Wielu historyków przypuszcza, iż artyści chcieli uplastycznić taniec św. Wita i że takie jest pochodzenie tańca śmierci, inni zaś za jego źródło uważają oryginalną bardzo legendę, popularną w owych czasach w całej środkowej Europie: Opowiadano sobie, że w Darmsztacie (Hesja) w sam dzień Wielkiejnocy, w chwili właśnie, gdy odprawiano nabożeństwo, grono bezbożników rozpoczęło taniec na cmentarzu przy kościele. Bóg zagniewany przeklął grzeszników — a przekleństwo natychmiast objawiło się w skutkach. Przejęci szałem piekielnym, ludzie ci tańczyli konwulsyjnie w koło, a żaden nie mógł się wyswobodzić z ręki sąsiada. Zwabiony przerażającym hałasem zakrystjan, wyszedł przyjrzeć się z bliska tej orgji i spostrzegł ze zgrozą, iż bierze w niej udział jego własna córka. Rzucił się więc jej na ratunek, uchwycił za rękę i usiłował wyrwać z piekielnego koła, lecz napróżno: ręka córki pozostała mu w dłoniach, a dziewczę w dalszym ciągu tańczyło z szaloną szybkością.

Taniec ów był tak gwałtowny, że w ziemi wydeptali ci nieszczęśliwi kolisty rów, który stawał się coraz to głębszym. W rowie tym tańczyli oni rok cały bez wytchnienia, aż nareszcie na drugą Wielkanoc, o tej samej godzinie, o której rozpoczęli swą grzeszną zabawę, pochłonęła ich ziemia.

Być może, iż ta legenda posłużyła artystom do uplastycznienia tańca śmierci, jednakże nam się zdaje, iż trzy inne przyczyny grały tam główną rolę.

1) Ogólne uczucie zwątpienia i rozpaczy, właściwe wiekom średnim.

2) Szczególny stan XIV wieku, w którym wszyscy i wszędzie tańczą; tańczą w kościołach, tańczą na misterjach — epileptycy tańczą na placach, nawet królowie i dygnitarze szaleją i tańczą na ulicach.

3) Ostatnią i niewątpliwie najważniejszą przyczyną była potrzeba równości, odczuwana bardzo żywo przez plebejuszów i niewolników. Tą drogą myśl rewolucyjna, wziąwszy na siebie postać właściwą swemu wiekowi, równała wszystkich przez śmierć, bo o równości w życiu doczesnem nie można było nawet i marzyć.

Na szczególną uwagę zasługuje taniec śmierci, widziany w Paryżu 1426 roku.

Francja przegrała wtedy bitwę pod Verneuil; zastępy Anglików pod wodzą księcia Bedford zmierzały szybko do stolicy, weszły do niej, torując sobie drogę przez ulice, które wojna i zaraza usłały trupami. Lecz radość zwycięzców została zakłóconą, gdy przybyli do jednego z klasztorów, w którym ujrzeli przerażający obraz śmierci. Ponurą ideją równości wobec śmierci natchniony malarz kostnicę klasztoru ozdobił szeregiem fresków, jasno mówiących, że zwycięzcę czeka tenże los, co i zwyciężonego. Przerażające te malowidła wywarły wielkie wrażenie na Anglikach, we wszystkich obrazach znaleźli tak wielką głębokość poglądów, że nietylko je uszanowali, lecz nawet postarali się odtworzyć je w Anglji, w kościele św. Pawła.

Od tej chwili taniec śmierci rozpowszechnił się w całej Europie. Odtwarzają go wszędzie, w pałacach i w zamkach, w kościołach i klasztorach; malują go na murach ulic, na fasadach domów, na przyczółkach mostów, w salach radnych i kaplicach, na drzewie, na płótnie, na metalach, na kości i na pergaminie, wykuwają go w marmurze, wyrzynają w drzewie, formują z gliny, rytują na miedzi, odlewają z bronzu — ozdabiają nim wszystkie przedmioty użytku, inkrustują go na ostrzach włóczni i szabel.

# DZIAŁ KOBIECY!

## O czem się zwykle nie mówi?

Temat to wprawdzie niezbyt przyjemny i niechętnie poruszany.

O czem się zwykle w małżeństwie nie mówi, to o — śmierci.

Jakże często słyszy się odezwanie jednego z małżonków: „E, nie zaczynaj o tych nieprzyjemnych sprawach mówić; śmierć, umieranie — nie lubię o tem słuchać. Dosyć czasu będzie do pomówienia o tej sprawie, kiedy będziemy już tak daleko.

Niestety, zwykle czasu już na pogadanie niema, kiedy sprawa zaszła tak daleko, że koniec się zbliża. Druga strona małżeństwa najczęściej pozostaje wówczas bez informacji koniecznych, bez pomocy i musi się przystosować do położenia, w którem znalazła się jak najzupełniej niespodziewanie.

Nie, tak być nie powinno! Małżonkowie winni choć raz kiedyś o tem mówić, w jakiejś spokojnej godzinie. Dobry gospodarz domu reguluje zawsze swoje sprawy na czas, zatem winni nawet małżonkowie młodzi korzystać z czasu i wypadek śmierci jednego z nich omówić dokładnie. Przeciwko śmierci jeszcześmy jakiegoś lekarstwa nie wynaleźli, a nieubłagana śmierć kosi nie tylko starych, ale wyszukuje sobie ofiary dosyć często nawet pomiędzy najmłodszymi.

Ileż to kobiet załamuje ręce w rozpaczy i bezradności, gdy się zdarzy przypadek, że mąż pozostawia ją samą, gdy go śmierć przedwcześnie zabrała! Tak być nie powinno, powtarzamy. Toż przed każdym wyjazdem z domu pozostawiamy nasze dyspozycje i rady temu, kto nas w nieobecności zastępować ma, a tu chodzi przecież o ostatnią podróż, z której niema powrotu.

Zawsze śmierć pozostawia bóle, smutek i łzy, ale pozostali winni wiedzieć, jakie dyspozycje zmarły wydał, jak sobie wyobrażał na wypadek śmierci dalszy los np. swego przedsiębiorstwa.

I właśnie wdowa pozostaje w strasznych kłopotach, gdy zmarły mąż pozostawił ją bez informacji, mianowicie wtedy, kiedy mąż prawie nigdy żony nie wtajemniczał w swoje interesy. Przypuszczać można, iż wdowa opuszczona znajdzie dosyć doradców, którzy będą jej radzili to i owo, ale czy rady ich pokrywają się z życzeniami nieboszczyka, w to można wątpić poważnie.

Zbyt dużo mamy dziś kobiet, które nie interesują się zupełnie pracą męża. A jednak jest ich obowiązkiem wnikać w sprawy, z których mąż ciągnie utrzymanie dla rodziny. Żona winna ukochać zajęcie męża, winna pilnie słuchać opowiadań, dotyczących przedsiębiorstwa męża. Dopiero wówczas zrozumie kobieta stanowisko i pracę męża, może sobie wytworzyć obraz jego czynności, a w następstwie nie stanie w wypadku niespodziewanym bezradnie z załamanemi rękami.

Niezbyt dawno został właściciel fabryki przejechany przez samochód i to śmiertelnie. Zmarł natychmiast i nie mógł pozostawić już żadnych zarządzeń. Żona nigdy w najmniejszej mierze zajęciem męża nie zajmowała się. Podczas dość długiego pożycia żona, zdaje się, nie była w fabryce męża ani razu, a o interesach męża nie miała najmniejszego wyobrażenia. Zmarły fabrykę swą stworzył z najmniejszych początków i miłował swą pracę, która dla żony była niczem. Cieszyła się tylko, gdy jej mąż czasami opowiadał o dobrych zamówieniach, a cieszyła się jedynie dlatego, że mogła wydawać więcej pieniędzy.

Nieboszczyk niejednokrotnie starał się żonę zainteresować swoją pracą, ale żona odpowiadała stale: „To są sprawy, które mnie nic a nic nie obchodzą".

Po wielokrotnych odzywaniach się w tym sensie mąż zrezygnował z dalszego wtajemniczania żony w bieg swych interesów, oszczędzając jej nieprzyjemne słuchanie nie zajmujących jej umysłu sprawozdań i planów. Wszystko układało się dla niej pięknie, mile i jak najlepiej. Naraz wobec nagłego zgonu męża stanęła przed masą zadań, przed węzłem, którego nie umiała rozwiązać. Nie wiedziała ona nawet, czy mąż jej był ubezpieczonym na wypadek śmierci i zmuszona była dowiadywać się o najprostsze rzeczy u pracowników ś. p. męża. Nie zajmowała się nigdy interesami mężowskiemi i nie wiedziała obecnie, jak najzupełniej niczego o położeniu finansowem.

Nie udało się jej zatrzymać przedsiębiorstwa dla siebie i dzieci. Kiepskie rady t. zw. przyjaciół, kilka fałszywych dyspozycyj i niedozór doprowadziły tak pięknie rozwijające się przedsiębiorstwo do ruiny.

Gdyby która z naszych babek, które wychowywano zupełnie inaczej, postępowała tak, jak przytoczona żona, byłoby to jakoś zrozumiałem, ale kobieta nowszych czasów winna była koniecznie inaczej postępować. Ileż to małżeństw byłoby szczęśliwych, gdyby żona dzieliła się z mężem wszystkiem miłem i niemiłem i szła z nim przez życie jako prawdziwa przyjaciółka i towarzyszka!

Obowiązkiem jest nieodzownym, aby w każdem małżeństwie omówiono przypadek śmiertelny. Wspólnie trzeba obradować nad sposobami, aby uchronić się od dużych strat, gdyby zdarzył się nieszczęśliwy wypadek. Nie potrzebuje to na nas wpływać smutno, przeciwnie, winno to nas przejąć zrozumieniem, czem oboje małżonkowie są dla siebie oraz pokazać nam, jak jesteśmy szczęśliwi.

Takiej godziny, godziny uroczystej w małżeństwie, nie należy odpychać na czas późniejszy, choćbyśmy byli jeszcze młodzi i liczyli się z długiem jeszcze i szczęśliwem życiem.

Czyż to nie pięknie i czy nie sprawia nam to pociechy, w razie nawet przedwczesnej śmierci, iż małżonek lub małżonka wykona naszą wolę nawet poza grobem?

Rozumie się, iż nie trzeba jedynie omawiać interesów samych na wypadek odejścia, ale trzeba pogodzić się także co do wychowywania i wykształcenia dzieci, a nawet ewentualne przyszłe małżeństwo pozostałej jednostki. Kto bowiem kocha część drugą, ten może spokojnie mówić też o ewentualnem powtórnem małżeństwie pozostałego. Zakazywanie powtórnego małżeństwa charakteryzuje się bowiem jako egoizm i zazdrość. Taki zakaz, to nie dowód rzetelnej miłości i dobroci dla drugiego partnera.

Omawiajcie zatem, kochani małżonkowie, ewentualną przyszłość już w czasach, gdy jesteście młodzi, zdrowi i szczęśliwi, pamiętajcie, iż — nie wiecie dnia ani godziny.

---

# Zawodowe choroby kobiece.

## I.

Znaliśmy kiedyś tylko wypad macicy lub pochwy u ciężko pracujących, a nie oszczędzających się po porodzie, kobiet wiejskich; poza tem choroby narządów kobiecych, wywołane zajęciami, były nam prawie nieznane. Wprawdzie się zdarzało czasami, iż jakaś z szwaczek chorowała czas dłuższy lub krótszy, ale był to dość rzadki wypadek, gdyż dawniej nie uprawiano szycia z taką wyłącznością i jednostronnością, jak dziś. Prawie każda szwaczka zajmowała się obok szycia jeszcze domem i gospodarstwem domowem, a zajęcie to dawało jej dostateczną sposobność ruchu i przez to unikała zwykle chorób narządów kobiecych.

Obecnie rzecz się mocno zmieniła. Postępujące uprzemysłowienie oraz ogólna bieda zniewalają kobiety do pracy w różnych zawodach, a mechanizacja pracy zmusza do zajmowania się czynnościami tego rodzaju, że w ruchu są tylko niektóre członki lub grupy mięśniowe. Takie zatamowanie ruchu pewnych części organizmu musi powodować zmniejszenie obiegu krwi i jego zwolnienie, co w następstwie po upływie pewnego czasu zdradza się nieregularnościami w krążeniu soków wewnętrznych i budowie tkanek, a stan taki przekształca się z konieczności w zachorzenia narządów.

Równomierność pracy w przedsiębiorstwach większych wymaga z konieczności zrównania wyników pracy, a szczegół ten nie pozwala liczyć się z różnicami w kwalifikacjach lub siłach pracowników. Rozumie się, iż to wpływa niekorzystnie na pracownice słabsze fizycznie lub przejściowo jakiemś cierpieniem osłabione. Na skutek trwającego przepracowywania słabnie odporność organizmu i choroby występują z czasem, któreby zwykle nie wybuchły przy oględniejszej pracy, liczącej się z siłami i możnością pracownic.

Ważnym też jest fakt powiększający niebezpieczeństwa, iż praca zawodowa rozpoczyna się u kobiet w wieku dojrzewania, kiedy or-

ganizm aż do ostatnich granic sił zajęty jest procesem dojrzewania, narażającym i tak już na rozliczne choroby i cierpienia. W tym czasie zniesie organizm wszystko łatwiej, niż regularną czynność zawodową i przebywanie w źle wietrzonych biurach, lokalach fabrycznych lub warsztatach. W ten sposób powstają lub zwiększają się takie choroby, jak np. gruźlica, anemja itp., a stan taki oddziaływać musi na narządy miedniczkowe. Nie trzeba się zatem dziwić, gdy obecnie słyszymy o coraz to częstszych zachorzeniach narządów ściśle kobiecych.

Uważamy, iż chyba ważnem jest, abyśmy zajęli się wyjaśnieniem, w jaki sposób powstają te cierpienia, abyśmy zajęli się wyjaśnieniem, w jaki sposób powstają te cierpienia, abyśmy umieli im zapobiegać. Nie będziemy się zajmowali chorobami i cierpieniami, znanemi skądinąd jako choroby zawodowe, wspólne obu płciom, a zajmiemy się jedynie chorobami ustroju ściśle kobiecego, narządami płciowemi. Chodzi tu o zachorzenia jajników i ich przewodów, macicy, pochwy, do których to zachorzeń przyczepiają się dosyć często cierpienia pęcherza i kiszki odchodowej.

Jako pierwszy stopień nieporządku w organiźmie, będący początkiem zachorzenia, choć go jeszcze stanem chorobowym nazwać nie można, zaliczyć musimy chroniczne nieporządki w obiegu krwi w miedniczce i położonych w niej narządach. Takie nieporządki powstawać mogą na skutek noszenia nieodpowiedniego ubioru, który w pasie zbytnio ściska i przez to doprowadza do podwyższenia nacisku krwi w żyłach dolnej części ciała. Tak samo ubiór z materjałów, nie pozwalających oddychać skórze oraz przepuszczać wypocin skórnych na zewnątrz, jest szkodliwe. Bardzo szkodzi ciasny gorset, poza tem też noszenie bielizny lnianej, jeśli się jej nie zmienia dosyć często. Można nosić gorset z prętami, skoro chodzi o podparcie górnej części ciała, a mięśnie plec niedostatecznie rozwinięte. Ma to miejsce głównie przy pracy biurowej lub szyciu, gdy trzeba się więcej pochylać. W razach podobnych należy gorset nosić zupełnie luźno i nie tak, aby uciskał górne części nóg lub tworzył przeszkodę w oddychaniu swobodnem. Luźne, powietrze przepuszczające ubranie, to warunek zdrowia także narządów wewnętrznych kobiecych.

Pod koszulą trzeba możliwie nosić kaftanik z trykotu lub materjału makko, mianowicie wówczas, gdy praca odbywa się w lokalu mało wietrzonem lub zbyt gorącym albo też wywołującym silniejsze poty. W taki sposób uchronić się można przed licznemi zaziębieniami, wywołującemi lub pogarszającemi dużo chorób zawodowych.

Niemniej posiada wpływ na wybuch i rozwój chorób kobiecych, forma i gatunek pończoch i obuwia, a pracująca zawodowo kobieta winna przestrzegać, aby nie poddawać się niemądrym fantazjom mody, lecz zapatrywać się na garderobę z punktu widzenia zdro-

wotnego. Pończochy należy dostosować do pory roku i klimatu; na co pozwolić sobie może leniusująca mieszkanka południowej Francji lub gagatek mody w Paryżu, to z pewnością mieszkankom naszego kraju tylko zaszkodzi. Zatem nie moda, ale przydatność w danych warunkach niechaj kieruje wyborem odpowiedniego ubioru nóg.

Ciąg dalszy nastąpi).

---

# Pielęgnowanie ciała oszczędnej pani.

Wygląd zewnętrzny kobiety stanowi najlepszy list polecający i najlepszy sposób, aby ją ceniono tak w domu, jak i poza domem. Panny rozumieją to dobrze, atoli mężatki bardzo często zapominają o tym obowiązku wobec samej siebie, a niedbalstwo takie mści się następnie na nich nawet do tego stopnia, że własny mąż je zaniedbuje.

Kobieta niechaj będzie tak pilną i pracowitą jak pszczoła w domu, to jednak nie wolno jej zaniedbywać swego wyglądu. Wcale nie potrzeba, aby się zamieniła w modną lalę, ale starania jej winny iść w kierunku utrzymania zdrowia, wesołości i staranności naokoło siebie, aby zrozumiała i poznała swą wartość i tem samem nie ustępowała żadnej rywalce.

W tym celu trzeba, aby kobieta poddawała się krytyce własnej, nieuprzedzonej, aby poznała swoje walory dodatnie oraz braki i błędy, aby pierwsze uwypuklić stosownie, a drugie zataić, albo, co jeszcze lepsze, skasować. Rozumie się, iż utrzymać wiecznej młodości nie potrafi żadna kobieta i tu nie należy się oddawać złudzeniom. Trzeba starzeć się tak wolno i niepostrzeżenie, a nawet wprost zadziwiająco, że nikt prawie tego starzenia się nie zauważy. Czar taki kobiety trzyma się dużo dłużej, niż puszek młodości, a przedewszystkiem jest trwalszym, o ile się nie przekształci w pogoń tylko za efektem. Mężowie wasi nie będą spoglądali na inne kobiety, jeśli trzymać się będziecie następujących rad, których wam chętnie na podstawie długiej praktyki udzielamy.

Najważniejszą i pierwszą podstawę piękności stanowi — zdrowie. Nie marnujcie żołądków waszych aż do przesady posuniętą djetą, aby nie przybrać jakich 20 gramów wagi. Nie jadajcie zbyt dużo, ale nie głódźcie się. Jeśli macie cokolwiek za dużo tłuszczu, to starajcie się o więcej ruchu, a zbytek tłuszczu zginie. Wcześnie z łóżka, poczem oddawajcie się przez jakiś kwadrans gimnastyce przy otwartem oknie, mając na sobie bieliznę trykotową. Potem, jeśli posiadacie w mieszkaniu łazienkę, udawajcie się do niej, poddawajcie się duszy, poczem wycierajcie się dobrze twardą szczotką. Jeśli wam tyle czasu pozostaje, aby się oddawać jakiemuś sportowi, to tem lepiej. Praca domowa, o której się zwykle mówi, jakoby ona powodowała duży ruch, jest przeciwnie tylko męczącą. Gotowanie przy

kuchni gorącej stanowczo jest męczącem zajęciem, kiedy kilkanaście ćwiczeń gimnastycznych porannych i oddychanie świeżem powietrzem daje rzeźkość i świeżość. Członki stają się elastycznemi, tłuszcz się nie wytwarza, płuca oddychają lekko, chód staje się elastycznym, postawa sprężystą.

Niema wcale potrzeby, aby masować co tydzień twarz i wydawać dużo pieniędzy na kremy i szminki. Utrzymywanie ciała w czystości, powietrze i słońce, to najpewniejsze środki upiększające. Wieczorem trzeba koniecznie wymyć twarz, aby pory skóry gruntownie wyczyścić. Następnie trzeba wcierać dobry krem, dostosowany do jakości skóry. Każda nieczystość cery wymaga rady odpowiedniego lekarza.

Obok pielęgnowania skóry pielęgnuje się równocześnie i — ręce. O tem pisaliśmy już, a dziś chcemy jedynie zwrócić uwagę pań, iż do robót, które zanieczyszczają i brudzą ręce, należy uprzednio wciągać gumowe rękawiczki. Rękawiczki takie muszą być dość obszerne, a swoje zadanie będą one spełniały znakomicie.

Włosy stanowią ramy i ozdobę twarzy. Włosy myje się tak często, jak tego potrzeba; włosy tłuste, częściej, niż suche. Nie potrzeba wcale, aby fryzura stosowała się do ostatniej mody, musi jednakże być przybliżoną do mody i dopasowaną do kształtu głowy i twarzy. Która kobieta fryzury swej zupełnie nie zmienia, tę uważa się za — starą. Włosy tłuste, lepiące się, robią bardzo złe wrażenie.

Przynajmniej jeden raz do roku trzeba poddawać zęby kontroli w celu zachowania jak najdłużej swych własnych rodzonych zębów naturalnych.

Do tego wszystkiego trzeba ubrać się w zwyczajną nawet sukienkę, posiadającą biały kołnierzyk i mankiety, a niema wątpliwości, że tak mąż jako i dzieci (a nie na ostatku i wy same) odczuwać będą radość w sercach, patrząc na waszą piękną, elastyczną figurę.

Na zakończenie dodam jeszcze, iż miałem wielokrotnie sposobność zaglądania do domów różnych i mogę stwierdzić, iż napotykałem niemało pań, które jeszcze w południe i nawet później chodziły po domu nieubrane, opuszczone, w przydeptanych pantoflach i nieumyte. Niektóre z tych pań dziwiły się, że ich mężowie są im niewierni! Nie rozumiały, że nie wystarczy na życie nazwa żony i że należy jeszcze starać się, aby ten mąż miał przyjemność, gdy spojrzy na czystą, wesołą i dobrze od rana ubraną połowicę.

Kto nic więcej nie umie, jak żartować, taki jest biedny, ale stokroć biedniejszym jest ten, kto tylko żartować umie.

Stokroć lepiej jest temu na świecie, kto patrzy radośnie w słońce, niż takiemu, kto się wiecznie martwi i gryzie.

# ROZMAITOŚCI

## Nowa metoda operowania serca.

W akademji medycznej w Moskwie znany chirurg rosyjski, profesor Terebińskij, wygłosił referat o nowej technice operacyjnej w zastosowaniu do serca. Profesor Terebińskij posługuje się przy operowaniu serca aparatem, skonstruowanym przez chirurga Briuchanenko, wyobrażającym i imitującym w dosłownem znaczeniu serce prawdziwe. Aparat Briuchanienki, czyli „sztuczne serce" zostaje włączony w czasie operacji w system obiegu krwi i podtrzymuje automatycznie cyrkulację, w czasie, gdy serce naturalne nie funkcjonuje podczas operacji.

W referacie swoim prof. Terebińskij opisał drobiazgowo przebieg 185 operacyj, dokonanych przezeń na pacjentach — psach. Udało mu się w toku operacji poprawić i usunąć w organie sercowym skazy i wady, które dotychczas były niedostępne dla interwencji chirurgicznej. Tak więc organiczna wada serca może być, zdaniem prof. Terebińskiego, usunięta drogą operacyjną, gdyż operacje przy zastosowaniu sztucznego serca będą mogły być stosowane bez ryzyska i na ludziach. (?)

## Zimne światło jako środek leczniczy.

Od wielu już lat pracowano nad wynalezieniem źródła światła, któreby nie wytwarzało równocześnie ciepła. Prace te nie dawały dobrych wyników. Starano się naprzykład wykorzystać własności świecenia rozrzedzonych gazów pod wpływem rozładowań elektrycznych, badano też fluorescencję, lecz prace te nie dały praktycznych wyników.

Ostatnio dopiero udało się francuskim uczonym wynaleźć źródło zupełnie zimnego światła.

Światło to, prócz nadzwyczajnych wyników ekonomicznych, posiada jeszcze wiele własności leczniczych, gdyż działa nadzwyczaj energicznie na tkanki żywego organizmu.

Uczeni przepowiadają nowemu wynalazkowi wielką przyszłość, ze względu na jego wielostronne zastosowania. Szczególne zainteresowanie okazują w tej sprawie lekarze.

## Wartość odżywcza czekolady.

Prof. dr. K. Lendrich ogłasza ciekawe rezultaty swoich badań nad wartością spożywczą czekolady. Między innemi, mówi on, że 100-gramowa tabliczka czekolady zawiera w sobie tyle kofeiny, ile jej mają w sobie 4 małe filiżanki kawy (0.488 grama).

Redaktor odpowiedzialny: Józef Korczak-Ziołkowski, Katowice, Jagiellońska 3, I. piętro.
Czcionkami Drukarni Toruńskiej S. A. w Toruniu, św. Katarzyny 4.

## Treść z lipca 1933 r.:

Co należy wiedzieć o homeopatji? V. — Jak zapobiec strasznej chorobie gruźlicy płuc? II. — Skleroza czyli wapnienie żył. IV. — Wstręt do lekarstw. — Przywidzenia. I. — Fałszowanie środków żywnościowych. I. — Kasy Chorych. I. — Czy ulomności wpływają na zdolność i charakter? I. Kąpiele Pierwsza pomoc dla topielców. — Jak odżywiać wyzdrowieńców. — Muchy, owoce i katary żołądkowe. — Od czego zależy wzrost człowieka. — Zmysł powonienia czyli węchu. — **Dział kobiecy:** Kobiety w wieku przejściowym. II. — Dlaczego płacz koi smutek —Ręce gospodyni domu. — **Rozmaitości:** — Rozmaite potrzeby. — Wpływ ultra-krótkich fal na organizm ludzki.

## Treść z sierpnia 1933 r.:

Co należy wiedzieć o homeopatji VI. — Skleroza czyli wapnienie żył VII. — Nasze gruczoły. — Kasy Chorych II. — Jak leczy się radem? — Czy ułomności wpływają na zdolność i charakter? II. — Fałszowanie środków żywnościowych II. — Przywidzenia. II. — Fałszowanie chleba. — Jak leczyć głuchoniemych? — Które ludy nie oddają ostatnią posługę zmarłym. — Badania reumatyzmu. — Podobieństwo narzędzi do części ciała ludzkiego. — Szkodliwość nadmiernie uprawianej gimnastyki. — Czy można uciec przed śmiercią? — **Dział kobiecy:** Kobieta w wieku przejściowym. III. — Kształcenie nianiek. — Ręce i nogi kobiet. — **Rozmaitości:** Nowe sposoby konserwowania zwłok. — Ruchy trupów. — Żywotność zarazków. — Fantazje?

## Treść z września 1933 r.:

Co należy wiedzieć o homeopatji? VII. — Skleroza czyli wapnienie żył VIII. — Choroby z własnej woli. — Niewidomi. — Niezbędne wiadomości lecznicze. — Kasy Chorych III. — U redaktora „Homeopatji i Zdrowia". — Co oznacza początkowe krwioplucie? — Konserwy. — Wpływ czasu gotowania na wartość odżywczą pożywienia. — Trąd. — Posty. — Tchórzostwo. — Genjusz pokrewny obłąkaniu. — Przyczyny samobójstw wśród młodzieży. — Czytanie myśli ludzkich. — **Dział kobiecy:** Kobiety w wieku przejściowym IV. — A jeśli zachoruję...? — Pielęgnowanie włosów. — **Rozmaitości:** Ile jest ludzi na świecie? — Słynny zegar astronomiczny znów czynny.

## Treść z października 1933 r.:

Homeopatja a nasi allopaci. — Jadamy zbyt dużo. — Główne nasze zmysły i ich kształcenie I. — Czem są dla nas tłuszcze? — Kasy Chorych IV. — Niewidomi II. — Cudowne powieści. — Przepisy djetetyczne dla sklerotyków. — Budowa ciała ludzkiego. — Barwy a wzrost. — Strachy. — Brud. — Niewygodne obuwie. — Ciekawe leczenie chorób umysłowych. — Wiwisekcje. — **Dział kobiecy:** — Praca zarobkowa kobiet. — Słabowita gospodyni domu. — Twarz i usta kokiety. — **Rozmaitości:** — Ludzie magnetyczni. — Ilu jest umysłowo chorych w Polsce? — Z czego ludzie pieką chleb.

## Treść z listopada 1933 r.:

Zbliża się gwiazdka. — Czy homeopatja jest suggestją? — Kasy Chorych V — Nowocześni bohaterzy. — Jak chronić się przed zimnem? — Główne nasze zmysły i ich kształcenie. — Pożywienie człowieka. — Przyjaciel. — Grypa. — Ogrzewanie mieszkań. — Samobójstwo a obłąkanie. — Czy zmiana temperatury europejskiej. — Wymagania. — Trujący miód. — **Dział kobiecy:** Wpływy lat przejściowych na ustrój nerwowy. — Idealny mąż. — Nerwowa skóra. — **Rozmaitości:** Cały swiat głowi się nad ograniczeniem liczby lekarzy. — Gruźlica.

## Treść z grudnia 1933 r.

Pokój ludziom dobrej woli. — Walka z rakiem I. — Ciężka strata nauki leczniczej. — Upór — najlepszem lekarstwem na nerwy. — Jak osiągnąć wieczny pokój? — Główne zmysły i ich kształcenie III. — Spirytyzm czyli metapsychika I. — Liga Narodów a zdrowie publiczne. — Przeludnione mieszkania i następstwa przeludnienia. — Co trawi żołądek ludzki w 2 godzinach? — Na dworze zimno. — Kasy Chorych. — Jak zapobiegać chorobom? I. — Nauczanie medycyny we Francji. — A. S. w W. Tryb życia. — **Dział kobiecy:** Kobieta i medycyna. — Paraliż dziecięcy. — Aby zdobyć piękność... — **Rozmaitości:** Ciekawostki z Chin. — **Skrzynka Redakcji.**

## Treść z stycznia 1934 r.:

Walka z rakiem II. — Dla zdrowia w styczniu. — Gazy bojowe I. — Także okna otwierać w porze zimowej. — Głuchota — Jak zapobiegać chorobom? II. Budowa ciała ludzkiego II. — Kasy Chorych VII. — Główne zmysły i ich kształcenie. — Drzemka. — Tańce chorobliwe średniowiecza. — Filtrowanie wody. — Spirytyzm czyli metapsychika II. — Poradnia dla zabierających się do stanu małżeńskiego. — Zmiany pogody. — Ludzkość po 10.000 latach. — **Dział kobiecy:** Wpływy lat przejściowych na ustrój nerwowy. — Kobieta i medycyna. — Rady kosmetyczne. — **Rozmaitości:** Regeneracja organizmu ludzkiego. — Z czego składa się ciało ludzkie?

## Treść z lutego 1934 r.:

Walka z rakiem. III. — Niebezpieczne wiadomości — Brak snu. — Jak należy oddychać? — Somnambulizm (Lunatyzm) — Gazy bojowe. II. — Jak zapobiegać chorobom? III. — Główne nasze zmysły i ich kształcenie. Budowa ciała ludzkiego. III. — Kasy Chorych III. — Taniec śmierci. I. — **Dział kobiecy:** Wpływy lat przejściowych na ustrój nerwowy. — Marja Bojewina, pierwsza lekarka. — Wrosły paznokieć. — **Rozmaitości:** Szkielety ludzi nieznanej rasy. — Pożywienie a porost włosów. — Wzorowy szpital sowiecki. — Z piśmiennictwa.

**O ile zapas starczy, wysyłamy dotychczasowe numery po wpłaceniu zł 1,25 za egzemplarz na konto P. K .O. 160364.**

Czcionkami Drukarni Toruńskiej Sp. Akc. w Toruniu ul. św. Katarzyny 4.